

## Blackened Fish vom Grill



- **Küche:**Amerikanisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
  
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : " });
```

**Blackened Fish** bedeutet soviel wie „verkohler Fisch“ und so sieht er auch aus.

Der verkohlte Fisch ist eine traditionelle Zubereitungsart der Cajun-Küche. Die Cajun-Küche stammt aus den Südstaaten der USA. Sie ist von eher einfachen und rustikalen Gerichten geprägt und entstand durch die frankophonen Einwanderer, die in die Südstaaten kamen. Vergleichbar mit einer

Regionalküche ist die Cajun-Küche vornehmlich in Louisiana verbreitet.

Für den Blackened Fish vom Grill eignen sich wunderbar **weißfleischige Filets**, wie etwa **Filet von Zander, Rotbarsch, Heilbutt und Steinbutt**. Der Grill ist hier die einzig Wahl, denn Zu Hause ist der verkohlte Fisch aufgrund der Rauchentwicklung nicht zu empfehlen. Daher eignet sich das Grillen nur im Freien.

Den Fisch einfach auf den heißen Holzkohlegrill legen. Alternativ kann man auch eine Pfanne verwenden, die man auf den Holzkohlegrill oder einen Propan-Brenner stellt. Unser Chefkoch Fritz Grundmann empfiehlt in diesem Fall eine schwere, gusseiserne Pfanne, die man stark vorheizen kann, um eine intensive Hitze zu erzielen.

Man braucht nur wenige Zutaten und die Gekonntgekocht Cajun Würze, die letztlich das typische Aroma ausmacht und die man natürlich mit dem Fisch isst...

## Zutaten

- 4 Fischfilets à 200 g, gewaschen, trocken getupft
- Etwas Zitronensaft
- 2 El Gekonntgekocht Cajun Würze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Fischfilets auslegen, den Zander auf der Hautseite in Abstand von 2 cm leicht schräg ca. 5 mm tief einritzen, mit Zitronensaft beträufeln. Mit der Gewürzmischung gleichmäßig bestreuen und auch in die Einschnitte reiben.

### Schritt2

Mit der Hautseite nach unten auf den recht heißen Grill legen, nach ca. 5 min. wenden. Von der direkten Hitze seitlich auf die indirekter Hitze des Rosts wechseln und weitere 4-6 zu Ende grillen. Das Filet sollte dunkelbraun bis leicht schwarz gegrillt sein.

## Blackened Fish vom Grill: Cajun Küche in den USA

Der geschwärzte Fisch erfreut sich in den Südstaaten der USA jahrelanger Beliebtheit. Der Fisch wird hierfür mit den einer Cajun-Gewürzmischung eingerieben. Dafür finden Sie GekonntGekocht hier die passende Cajun-Spice-Gewürzmischung. Und kommt der Fisch dann auf den Grill, braucht er sehr viel Hitze, sodass er die charakteristische, verkohlte Haus erhält.

Blackened Fish ist kein festes Gericht. Wie oben bereits erwähnt kann man verschiedene Fischarten verwenden. Worauf es ankommt, ist hier die Zubereitungsweise. Die Cajun-Küche wird oft mit der kreolischen Küche verglichen, da diese auch eng verwandt sind. Diese ist geographisch in New Orleans einzuordnen während die Cajun-Küche vornehmlich in Louisiana vorzufinden ist. In den 80er Jahren wurde der Begriff „Cajun-Küche“ zu einem Trendbegriff. Viele Gemeinsamkeiten finden sich auch zwischen der Cajun-Küche und dem Soul Food.

Traditionelle Gerichte sind beispielsweise Jambalaya und Gumbo. Ersteres ist ein Paella-ähnliches Reisgericht und letzteres ein mit Mehlschwitze eingedicktes Eintopfgericht. Die Cajun-Küche ist auf jeden Fall ein spannendes kulinarisches Erlebnis, probieren Sie es aus!

**Rezeptart:** Fischgerichte, Fischzubereitungen für den Grill, Grillrezepte, Warme Fischgerichte

**Tags:** althergebracht, fischfilet, grillen, regional

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/blackened-fish-vom-grill/>