

## **Ħut Mimli**

### **INGREDJENTI**

- 2 Werqiet *ħabaq*  
*mqatgħin irqaq*  
 2 mgħaref *tursin imqatta`*  
 2 mgħaref *frak tal-ħobż*  
 2 mgħaref *żejt taż-żebbuga*  
 5 Werqiet *nanniegħ*  
*imqatgħin irqaq*  
 6 Werqiet *merqtux*  
*imqatgħin irqaq*  
 1 mgħaref *Kappar*  
 2 mgħaref *Żebbug tal-għadma mqatta`*  
*Meraq ta`nofs lumija*

### **Zalza**

- 1 *meraq tat- tadam*  
 1 *Basla mqatta rqiq*  
 5 *irqiq mat-tewm*  
*Żebbugiet*  
*mil-iswed mqatta`*  
 1 m. *Kappar*  
 ½ k. *origanu niexef*  
 3 Werqiet *nanniegħ*

### **METODU**

1. *Għal mili; qatta l-ħxejjex aromatici u ħawwadhom flimkien mal-kappar, żebbug u l-meraq tal-lumi.*
2. *Saħħan il-grill għal moderat.*
3. *Aħsel il-ħuta u ara li fuq gewwa mnaddaf sew . Imla l ħuta bit-taħlita.*
4. *Iksi il-ħuta, mimlija bit-taħlita, bil-foil u poġgi taħt il-grill għal madwar nofs siegħa.*
5. *Biex tagħmel iz-zalza; saħħan iż-żejt taż-żebbuga f`borma fonda. Itfa` l-basal mqatta` irqiq mat-tewm u l-origanu, sakemm il-basla issir ħamranija imma mhux kannella. Żid il-meraq tat-tadam, iż-żebbug, il-kappar u n-nanniegħ għal madwar 10 minuti.*

## **Gefüllter Fisch**

### **ZUTATEN**

- 2 Blätter *Basilikum, gehackt*  
*Petersilie, gehackt*  
 2 EL *Semmelbrösel*  
 2 EL *Olivenöl*  
 3 EL *Minzblätter, fein gehackt*  
 5 *Majoranblätter*  
 6 *Kapern*  
 1 EL *entsteinte Oliven,*  
 2 EL *halbiert*  
*Saft von ½ Zitrone*

### **SOBE**

- Tomatensaft*  
 1 *Zwiebel, fein gehackt*  
 1 *Knoblauchzehen, zerdrückt*  
 5 *schwarze Oliven, entsteint und halbiert*  
 1 EL *Kapern*  
 ½ TL *Oregano*  
 3 *Minzblätter*

### **ZUBEREITUNG**

1. *Für die Füllung: Kräuter hacken, mit den Kapern, Oliven, Semmelbröseln, Olivenöl und Zitronensaft mischen.*
2. *Den Grill auf mittlere Stufe anheizen.*
3. *Den Fisch abspülen, an der Seite, wo der Fisch entgrätet wurde, die Füllung einbringen.*
4. *Den Fisch mit Folie bedecken und ungefähr 30 Min. grillen.*
5. *Für die Soße, Olivenöl in Pfanne erhitzen, die feingehackte Zwiebel, die zerdrückte Knoblauchzehe und Oregano ungefähr 5 Min. erhitzen bis alles golden ist. Den Tomatensaft, die halbierten Oliven, Kapern und Minze für 10 Min. hinzufügen.*
6. *Den Fisch mit Salat und gebackenen Kartoffeln servieren.*

## Stuffed Fish

### INGREDIENTS

- 2 basil leaves finely chopped
- 2 tbs chopped parsley
- 2 tbs breadcrumbs
- 2 tbs olive oil
- 5 leaves mint finely chopped
- 6 leaves marjoram finely chopped
- 1 tbs capers
- 2 tbs olives stoned and halved
- juice of ½ lemon

### SAUCE

- tomatoe juice
- 1 onion chopped
- 1 crushed garlic
- 5 black Olives, stoned and halved
- 1 tbs capers
- ½ tsp dried Oregano
- 3 leaves mint

### METHOD

1. For the stuffing; chop the herbs and mix them with the capers, olives, breadcrumbs, olive oil and lemon juice.
2. Heat the grill to moderate.
3. Clean the fish and make sure that the inside is properly cleaned out. Stuff the fish with the stuffing.
4. Cover the fish with the foil and grill the fish for approximately 30 minutes.
5. To make the sauce, heat the olive oil in a heavy sauce pan and add finely chopped onion, the crushed garlic and oregano for about 5 minutes until golden but not brown. Add the tomato juice, halved black olives, capers and mint for 10 minutes.

## Hut Mimli

## Stuffed Fish

## Gefüllter Fisch

