

Dorade vom Grill an Oliven-Tomaten-Dressing

Die Doraden werden bei diesem Rezept mit einer aromatischen Mischung aus Tomaten, Oliven und Gewürzen gefüllt.




EIGENSCHAFTEN

-  **GLUTENFREI**
-  **LACTOSEFREI**

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	16 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	20 MIN

ZUTATEN

 FÜR 6 PERSONEN

2 Doraden Royal, je 700–800 g, küchenfertig vorbereitet

2 Esslöffel Olivenöl (1)

400 g Tomaten feste, aromatische

80 g schwarze Oliven

1 Bund Frühlingszwiebel

0.5 Bund Oregano

1 dl Olivenöl (2)

Fleur de sel

NÄHRWERT

Pro Portion

39 g Eiweiss

6 g Kohlenhydrate

35 g Fett

501 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Die Doraden innen und aussen kurz kalt spülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Dann aussen mit der ersten Portion Olivenöl (1) bestreichen.
- 2 Die Oliven entsteinen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln rüsten, die weissen Knollen halbieren und in Streifen schneiden, das schöne Grün in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und klein würfeln. Den Oregano fein hacken. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben und mit etwas Fleur de Sel würzen. Die Fische mit etwa ¼ der Mischung füllen. Die restliche Oliven-Tomaten-Masse mit der zweiten Portion Olivenöl (2) mischen und wenn nötig nachwürzen.
- 3 Die Doraden beidseitig mit Fleur de Sel würzen und auf einer Grillplatte oder auf dem geölten Rost bei guter Hitze auf jeder Seite 8–10 Minuten grillieren; sie sind gar, wenn sich die Rückenflossen mühelos herausziehen lassen.
- 4 Die Doraden filetieren und auf einer Platte anrichten. Mit etwas Oliven-Tomaten-Dressing garnieren, den Rest des Dressings separat dazu servieren.