



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillte Dorade mit Oliven und Tomaten

- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 1 kleine Baguette
- 4 ganze Doraden à ca. 350 g, küchenfertig
- 4 mittelgroße Tomaten
- 2 kleine Schalotten
- 40 g schwarze Oliven, entsteint
- 40 g grüne Oliven, entsteint
- 8 Zweige Thymian
- 4 Knoblauchzehen, halbiert und leicht zerdrückt
- 1 kleiner Bund Basilikum
- 0,5 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Fenchelsaat
- Meersalz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillte Dorade mit Oliven und Tomaten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35,2 g Fett 29,2 g Kohlenhydrate 47,5 g Eiweiß 3,6 g Ballaststoffe
631 kcal Brennwert

1 Fisch vorbereiten:

4 ganze, küchenfertige Doraden mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einreiben. Jeweils 2 Thymianzweige und 1 Knoblauchzehe in die Bauchhöhle legen und etwas Fenchelsaat darüberstreuen. Die Doraden außen mit Meersalz würzen.

2 Tomaten-Olivensoße zubereiten:

4 mittelgroße Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Je 40 g schwarze und grüne, entsteinte Oliven grob hacken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und klein rupfen. 2 kleine Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer halben Zitrone sowie 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra vermengen. Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

3 Fisch grillen:

Die Doraden auf den Fleischseiten jeweils viermal leicht einschneiden. Auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 8-10 Minuten grillen, bis das Fleisch schön glasig und saftig ist.

4 Beilage vorbereiten:

1 kleine Baguette in Scheiben schneiden und auf dem Grill von beiden Seiten kurz anrösten.

5 Anrichten:

Die Doraden auf Tellern anrichten, mit der frischen Tomaten-Olivensoße übergießen und die gegrillten Baguettescheiben dazu reichen.

Tipps & Varianten: Tipp: Für ein besonders feines Aroma kann man die Dorade auch in einer Grillzange zubereiten - so lässt sie sich problemlos wenden. Variante: Statt Dorade schmecken auch Wolfsbarsch oder Forelle hervorragend mit dieser mediterranen Tomaten-Oliven-Marinade. Nicht vergessen: Wer keinen Grill hat, kann die Dorade auch im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen - das Ergebnis wird genauso aromatisch!