



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrillte Dorade mit Oliven und Tomaten

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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

**Gegrillte Dorade mit Oliven und Tomaten:** 4 ganze, küchenfertige Doraden mit etwas GEFRO Nativem Olivenöl Extra einreiben. Jeweils zwei Thymianzweige und eine Knoblauchzehe in die Bauchhöhle stecken und etwas Fenchelsaat hineinstreuen. Die Doraden mit Meersalz würzen.

4 mittelgroße Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel fein würfeln. Je 40 g schwarze und grüne, entsteinte, Oliven grob hacken. Die Basilikumblätter von den Stielen pflücken und klein rupfen. 2 kleine Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Zitronensaft von 1/2 Zitrone und 6 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra vermengen. Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« abschmecken.

Die Doraden auf den Fleischseiten jeweils 4-mal einschneiden, auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 8 - 10 Minuten grillen. 1 kleines Baguette in Scheiben schneiden und von beiden Seiten etwas grillen.

Die Doraden mit der Tomaten-Olivensoße und den gegrillten Baguettescheiben servieren.