

Gegrillte Dorade mit Kräutern und gefüllten Tomaten

Zubereitungszeit:

ca. 60-90 Minuten

Zutaten für 6 Personen

pro Person eine kleine Dorade
Salz, Pfeffer
Bio-Zitrone
Rosmarin
Thymian
Petersilie
Oregano
Olivenöl
Mehl
Semmelbrösel

Gefüllte Tomaten

pro Pers. 2 mittlere Tomaten (mit Stiel)
Olivenöl
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
6 – 8 getrocknete Tomaten in Öl
Rosmarin
Petersilie
Basilikum
Salz
Pfeffer
2 EL Crème Fraiche
5 EL geriebener Parmesan



Zubereitung:

Die Doraden unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Eventuell schuppen. Die Fische auf beiden Seiten ca. 3x einschneiden und mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen. Die Zitronen in Scheiben und mit den Kräuterzweigen in die Bauchöffnung füllen. Mehl und etwas Semmelbrösel vermischen. Die Doraden darin wenden und auf beiden Seiten ca. 6 Minuten auf einem eingefetteten Grillrost grillen. Eventuell eine Aluschale verwenden.

Gefüllte Tomaten

Von den Tomaten den Deckel abschneiden. Die Hälfte des Fruchtfleisches samt Kernen mit einem Löffel vorsichtig auslösen. Eine Aluschale ohne Löcher mit Öl bestreichen und die Tomaten in die Form setzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten fein schneiden und die Kräuter hacken. Schalotten und Knoblauch in etwas von den getrockneten Tomaten anschwitzen. Die getrockneten Tomaten hinzufügen und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Kräuter, Crème Fraiche und geriebener Parmesan vermengen und in die Tomaten füllen. Den Deckel aufsetzen und ca. 15 – 20 Minuten auf dem geschlossenen Grill garen.

Tipp

Den Fisch beim Grillen erst wenden, wenn er sich leicht vom Grillrost löst.

Weinempfehlung:

Weißwein

Kochabend:

8. Jul, 2016 / Egon