

Dorade auf dem Elektrogrill



Zutaten für zwei Personen:

2 Doraden (Goldbrassen)

Salz

frische Thymianzweige

Olivenöl

1 Zitrone

Butter

Aioli (optional)

Gegrilltes Gemüse:

1 Zucchini

1 rote Paprika

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

grobes Meersalz

Besondere Hilfsmittel:

Elektrogrill

1. Doraden vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen, Köpfe abschneiden lassen.

2. 15 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, gründlich waschen und trocknen. Leicht innen und außen salzen, frische Thymianzweige in die Öffnung geben.

3. Grill leicht mit Olivenöl einölen und auf 2/3 Leistung vorheizen. Doraden auflegen, mittlere (ca. 450 g) brauchen auf jeder Seite ca. 15 Minuten.

4. Teller vorwärmen! Geklärtc Butter und Aiolisauce bereitstellen. Teller für Gräten nicht vergessen.

Gegrilltes Gemüse:

1. Zucchini in dicke Scheiben schneiden, Paprika in möglichst flache Abschnitte. Beides salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Etwas grobes Meersalz darüber streuen.

2. Gemüse nach dem Umdrehen der Fische auf den Grill geben, es braucht ca. 7 Minuten auf jeder Seite.

Hinweise:

Beim Kauf eines Elektrogrills darauf achten, dass die Heizstäbe in den Grillstäben eingelassen sind, sodass man den Grill in die Spülmaschine geben kann.

Die Garzeiten hängen natürlich von dem entsprechenden Modell ab.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, Dorade, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023