

gegrillte dorade



Ein leichtes und gesundes Essen, das die Arbeitsfähigkeit danach nicht einschränkt.

gegrillte dorade

min

- Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 Schalotten
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln (la Ratte)
- Salz + Pfeffer
- 2 Bündel frischer Thymian
- 1 frisch ausgenommene Dorade pro Person
- 1 Baguette
- 2-3 Zitronen
- Zutaten für einen Salat



1. Die **Kartoffeln** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Schalotten** fein würfeln, eine **Knoblauchzehe** grob zerkleinern und beides zusammen in etwas heißem **Olivenöl** anbraten.



2. Die **Dosentomaten** und die **Kartoffeln** hinzugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zugedeckt köcheln lassen.



3. Die **Thymianzweige** mit zwei in Scheiben geschnittenen **Knoblauchzehen** in etwas **Olivenöl** dünsten, um den Geschmack zu intensivieren.



4. Die ausgenommenen **Doraden** an der Bauchöffnung mit den **Thymianzweigen** füllen. Den Grill vorheizen.



5. Die Fische von beiden Seiten kross grillen – aber nicht zu lange, sonst wird er zu trocken.



6. Die fertige Dorade zusammen mit ein paar Spritzern **Zitronensaft** und den Tomatenkartoffeln servieren. Dazu passt sehr gut ein frischer **Salat** und etwas **Brot**.

60