

• Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2025 •
Tagesmotto „Grillen“ mit Björn Freitag



Hanni Kirchhuber

Dorade mit selbstgemachter Brotschnecke, Bärlauchbutter und gegrilltem Zucchinisalat

Zutaten für zwei Personen

Für die gegrillte Dorade:

2 ausgenommene, geschuppte Doraden
 à ca. 500 g
 1 Zitrone, Scheiben
 80 g Butter
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 Zweige Minze
 2 Zweige Rosmarin

Den Grill vorheizen.

Dorade waschen und mit einem Küchentuch trocken. Dorade auf jeder Seite drei- bis viermal einschneiden. Je Dorade einen Zweig Minze, Rosmarin und Petersilie in den Bauch geben. Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls je Dorade zwei Scheiben Zitrone und 40 g Butter geben.

Für die Marinade:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
 1 Knoblauchzehne
 100 ml Olivenöl

Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Knoblauch abziehen und pressen. Alles mit Öl vermengen und die Dorade damit einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Fertigstellung:

Öl, zum Grillen

Den Rost gut mit Olivenöl bepinseln. Dorade in einen Fischhalter einspannen und je Seite für ca. 7 Minuten grillen.

Für den Zucchini-Salat:

1 kleine grüne Zucchini
 1 kleine gelbe Zucchini
 1 Granatapfel
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 50 g Feta
 1 EL Honig
 50 ml Olivenöl + Öl zum Grillen
 1 Zweig Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini in Scheiben, der Länge nach, schneiden. Mit Olivenöl bepinseln und auf den Grill geben. Marinade aus Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Zitronenabrieb und gehackter Minze herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gegrillte Zucchini in Stück schneiden und mit Marinade anmachen. Feta in kleine Stücke schneiden und mit Granatapfelkernen darüber geben.

Für die Bärlauchbutter:

20 g frischer Bärlauch
 ½ Zitrone, Abrieb
 100 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bärlauchblätter fein schneiden. Bärlauch mit Butter vermengen und Zitronenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Für das Brot: Alle Zutaten vermengen und den Teig in vier Stücke teilen. Jeweils zu

100 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
150 g Mehl, Type 405
½ TL Backpulver
½ EL Olivenöl + Olivenöl zum Grillen
½ TL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Dorade**, auch Goldbrasse genannt, nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landen soll, dann aus folgenden Fanggebieten (*Stand Mai 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8.a), Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Süd Spanien (Esteros Lubimar), Aquakultur: Netzkäfiganlagen