



Dorade mit Kräuterfüllung und Grillgemüse

von Armin Roßmeier

Zutaten für 4 Personen

4 ganze Doraden (je ca. 250 – 300 g)
1 Bund Salbei
4 Zweige Rosmarin
1/2 Bund Blattpetersilie
1/2 Bund Zitronenthymian
3 EL Olivenöl

1 Aubergine
1 Zucchini
2 gelbe Paprika
2 Oxsenherztomaten
Pfeffer
grobes Meersalz

Nährwert pro Portion

332 kcal – 12 g Fett – 50 g Eiweiß – 6 g Kohlenhydrate – 0 BE

Das Gericht ist pescetarisch, gluten-, lactose- und eifrei.

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Von der Dorade die Rückenflosse vorsichtig mit einer Schere abschneiden, gut schuppen, innen und außen säubern. Den Bauchraum mit Salbei, Rosmarin, Blattpetersilie, Zitronenthymian füllen und etwas Meersalz hinzufügen. Außenhaut auf beiden Seiten etwas einschneiden, mit Olivenöl einpinseln und auf die Grillplatte legen. Den Fisch ab und zu wenden.

Auberginen und Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben und in circa eineinhalb bis zwei Zentimeter dicke, schräge Scheiben zerteilen. Paprika vierteln und entkernen, Tomaten quer halbieren. Das Gemüse – außer Tomaten – in kaltes Wasser legen, circa dreißig Minuten ziehen lassen und dann tropfnass auf den Grill legen. Anschließend mit Olivenöl anpinseln, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Gericht in der Grillpfanne servieren.