

Dorade vom Grill

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Dorade

4 Doraden (Goldbrassen), je ca. 400 g
Knoblauch
grobes Meersalz
Fenchelsamen (alternativ Fencheltee)
Thymian
Feines Meersalz
Pfeffer

Marinade

1 Zitrone (unbehandelt)
2 Zehen Knoblauch
Thymian
150 ml Olivenöl
grobes Meersalz

Sowie

1 Knolle Fenchel
4 Tomaten
50 ml Weißweinessig
200 g bunter Pflücksalat
1 Baguette



Zubereitung (25 Minuten, ohne Garzeiten):

Vorab die Fische entschuppen, hierzu mit der Messerrückseite von der Schwanzwurzel aus gegen den Strich die Schuppen ablösen. Die dünnen Enden der Schwanzflossen sowie die Stacheln auf dem Rücken abschneiden. Dann die Haut mehrmals einschneiden und grob zerkleinerte Knoblauchzehen unter die Haut schieben. Den Bauchraum mit Meersalz und Fenchelsamen würzen und Thymian sowie übriggebliebene Knoblauchzehen hineingeben. Dann auch die Hautseiten leicht salzen und pfeffern.

Den Fenchel vierteln, das Fenchelgrün hierbei aufheben und die Knolle auf den Grill geben. Die Tomaten halbieren, die Schnittflächen mit Meersalz bestreuen und auch auf den Grill geben. Die Fische nun bei milder Hitze grillen, sie haben eine Garzeit von etwa sieben Minuten je Seite. Die Haut soll schön knusprig werden und das Fleisch saftig bleiben. Gar ist die Dorade, wenn die Flosse mit nur geringem Widerstand herausgezogen werden kann.

In der Zwischenzeit aus Zitronenabrieb, Zitronensaft, Knoblauch, fein gehacktem Thymian, Olivenöl und Meersalz eine Marinade herstellen. Einen kleinen Teil davon in eine weitere Schüssel geben und Weißweinessig hinzugeben. Das Fenchelgrün fein hacken und in diese Mischung geben. Mit diesem Dressing den Salat marinieren.

Die übrige Marinade direkt nach dem Grillen über den noch heißen Fisch und das Gemüse geben. Zusammen mit Salat und Baguette servieren.