



DORADE & ZUCCHINI- MANGO-SALAT

REZEPT VON **BRUCE DARNELL**

ZUBEREITUNG

Zucchini-Mango-Salat

Die Zucchini auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln und danach in Streifen schneiden. Daraufhin die Mango schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Minze fein hacken und alles zusammen in eine Schüssel geben. Abschließend den Ingwer in den Salat reiben, Limettensaft, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer dazugeben und abschmecken.

Dorade mit Spinat

Die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne anrösten. Den Spinat dazugeben und kurz anschwitzen. Anschließend alles salzen, pfeffern und mit Balsamicoessig abschmecken.

Die Doradenfilets zunächst salzen und auf der Grillplatte auf der Hautseite mit Olivenöl rösten. Die Filets immer wieder flach drücken, damit sie sich nicht wölben.

Zum Anrichten zunächst den Spinat auf dem Teller verteilen und den Fisch mit der Hautseite nach oben darauf setzen. Den Fisch mit etwas Salz und Olivenöl verfeinern und den Zucchini-Mango-Salat in einer kleinen Schüssel dazu servieren.

ZUTATEN

Zucchini-Mango-Salat

- 1 Zucchini
- 1 Mango
- 1 Bund** Minze
- 1 Limette
- 1 EL Ingwer (gerieben)
- 1 EL Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Dorade mit Spinat

- 3 Doradenfilets mit Haut
- 1/3 rote Zwiebel
- 2 EL Balsamico
- 350 g Spinat
- Salz
- Pfeffer

