

Unsplash (Beispielfoto)



Gegrillte Dorade mit mediterranem Sommergemüse, Pfirsich-Tomaten-Salsa und Zitronen-Kräuteröl

Koch: Robert Letz

Zutaten:

Für die Dorade

- 4 küchenfertige Doraden (je ca. 400–500 g)
- 2 Bio-Zitronen
- 4 Knoblauchzehen
- 8 Zweige Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- 6 EL Olivenöl
- Fleur de Sel
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Mediterranes Grillgemüse

- 2 Zucchini
- 1 kleine Melanzani
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Maiskolben
- 4 Jungzwiebeln
- 250 g bunte Cocktailtomaten

Marinade

- 5 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Zitronenabrieb
- 1 TL frische Thymianblätter
- Salz
- Pfeffer

Pfirsich-Tomaten-Salsa

- 2 reife Pfirsiche
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 kleine Schalotte
- 1 rote Chili (optional)
- 10 Basilikumblätter
- Saft einer Limette
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zitronen-Kräuteröl

- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- einige Blätter Estragon
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 120 ml mildes Olivenöl
- Salz

Garnitur

- gegrillte Zitronenhälften
- Basilikum
- essbare Blüten oder Microgreens
- geröstete Pinienkerne

Zubereitung:

1. Dorade vorbereiten

Die Fische innen und außen trocken tupfen. Haut auf jeder Seite 2–3-mal leicht einschneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bauchhöhle mit Zitronenscheiben, Knoblauch, Rosmarin und Thymian füllen. Mit Olivenöl einreiben und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2. Grillgemüse

Gemüse in gleichmäßige Stücke schneiden.

Mit der Marinade vermengen.

Bei mittlerer Hitze 8–12 Minuten grillen und regelmäßig wenden.

Die Cocktailtomaten erst zum Schluss kurz angrillen.

3. Salsa

Pfirsiche halbieren und 2–3 Minuten angrillen.

Anschließend würfeln.

Mit halbierten Cocktailtomaten, fein geschnittener Schalotte, Chili, Basilikum, Limettensaft und Olivenöl vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kräuteröl

Alle Kräuter mit Zitronenabrieb und Olivenöl fein mixen.
Durch ein feines Sieb passieren und leicht salzen.

5. Dorade grillen

Den Grill auf etwa **180–200 °C** vorheizen.
Die Doraden auf einem gut geölten Rost oder in einem Fischgriller **6–8 Minuten pro Seite** grillen. Die Kerntemperatur sollte etwa **60 °C** betragen.
Zum Schluss die Zitronenhälften mitgrillen.