



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillte Dorade mit Oliven und Tomaten

- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 4 ganze Doraden à ca. 350 g, küchenfertig
- 8 Zweige Thymian
- 4 Knoblauchzehen, halbiert und leicht zerdrückt
- 1 EL Fenchelsaat
- Meersalz
- 4 mittelgroße Tomaten
- 40 g schwarze Oliven, entsteint
- 40 g grüne Oliven, entsteint
- 1 kleiner Bund Basilikum
- 2 kleine Schalotten
- 0,5 abgeriebene Zitronenschale
- 1 kleines Baguette

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Dorade mit Oliven und Tomaten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35,2 g Fett	29,2 g Kohlenhydrate	47,5 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	631
kcal Brennwert				

Gegrillte Dorade mit Oliven und Tomaten

1. Fisch vorbereiten:

4 ganze, küchenfertige Doraden mit etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** einreiben. Jeweils 2 Thymianzweige und 1 Knoblauchzehe in die Bauchhöhle legen und etwas Fenchelsaat darüberstreuen. Die Doraden außen mit Meersalz würzen.

2. Tomaten-Olivensoße zubereiten:

4 mittelgroße Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Je 40 g schwarze und grüne, entsteinte Oliven grob hacken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und klein rupfen. 2 kleine Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer halben Zitrone sowie 6 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** vermengen. Mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

3. Fisch grillen:

Die Doraden auf den Fleischseiten jeweils viermal leicht einschneiden. Auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 8–10 Minuten grillen, bis das Fleisch schön glasig und saftig ist.

4. Beilage vorbereiten:

1 kleines Baguette in Scheiben schneiden und auf dem Grill von beiden Seiten kurz anrösten.

5. Anrichten:

Die Doraden auf Tellern anrichten, mit der frischen Tomaten-Olivensoße übergießen und die gegrillten Baguettescheiben dazu reichen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für ein besonders feines Aroma kann man die Dorade auch in einer Grillzange zubereiten – so lässt sie sich problemlos wenden.

■ **Variante:** Statt Dorade schmecken auch Wolfsbarsch oder Forelle hervorragend mit dieser mediterranen Tomaten-Oliven-Marinade.

■ **Nicht vergessen:** Wer keinen Grill hat, kann die Dorade auch im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen – das Ergebnis wird genauso aromatisch!