

## Rezept

# Dorado mit Oliven-Avocado-Salsa

Ein Rezept von Dorade mit Oliven-Avocado-Salsa, am 25.04.2024

## Zutaten

### Für den Fisch

<b>4</b> Doraden (à ca. 400 g)	Meersalz
Pfeffer	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>8</b> Lorbeerblätter	<b>3 EL</b> Olivenöl

### Für die Salsa

<b>100 g</b> schwarze Oliven (entsteint)	<b>1</b> eingelegte Salzzitrone
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>4 Stängel</b> Minze	<b>4 Stängel</b> glatte Petersilie
<b>1</b> kleine rote Chilischote	<b>1</b> reife Avocado
<b>4 EL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Granatapfelsirup
<b>2 TL</b> Honig	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	Meersalz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 46 g F, 72 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Doraden innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Fische beidseits dreimal schräg einschneiden, innen mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Doraden mit Zitronenscheiben und Lorbeer füllen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Ein tiefes Backblech mit 1 EL Öl fetten und die Doraden darauf geben. Die Fische mit 2 EL Öl beträufeln und im Ofen (Mitte) 20-25 Min. garen. Nach 20 Min. die Doraden an der dicksten Stelle einstechen, um zu prüfen, ob sie gar sind. Ist der Fisch noch glasig, dann weitere 3-5 Min. garen.
3. Für die Salsa die Oliven grob hacken. Die Salzzitrone vierteln, das Fruchtfleisch herauslösen und nur die Schale in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Chilischote waschen, längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilihälften fein hacken. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und würfeln.
4. Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft, Granatapfelsirup, Honig, 4 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Meersalz und Pfeffer vermischen und durchziehen lassen, bis der Fisch gar ist. Dann die Doraden aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und die Salsa darüber geben.