

Rezept

Gegrillte Dorade auf mediterranem Brotsalat

Ein Rezept von Gegrillte Dorade auf mediterranem Brotsalat, am 04.06.2023

Zutaten

4 Doradenfilets (geschuppt und entgrätet)	1 Oliven-Ciabatta
10 Kirschtomaten	50 g Kapern
100 g schwarze Oliven	2 Schalotten
2 Limetten	100 g getrocknete und in Öl eingelegte Tomatenzungen
200 g Rucola	100 ml Sherrydressing

Außerdem:

frischer Basilikum, Olivenöl, Alten Balsamico-Essig

Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauch, Rosmarin, Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

1. Zuerst das Oliven-Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und dann würfeln. Die Würfel für später beiseite stellen.

2. Nun die Kirschtomaten waschen und vierteln. Anschließend die Kapern halbieren, die schwarze Oliven in Ringe schneiden. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten und die Basilikumblätter ebenfalls in Streifen schneiden. Limetten schälen und filetieren.

3. Wenn alles geschnitten ist und der Grill auf Temperatur gebracht ist, eine Eisenguss-Pfanne auf den Grill stellen (damit diese schon mal heiß wird).

4. Anschließend die Doradenfilets mit Olivenöl einreiben und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Doradenfilets mit der Hautseite (nach unten) zuerst auf den Grill legen, bis sie zu zweidrittel gar sind, dann wenden.

6. Während die Dorade grillt, Olivenöl in die heiße Pfanne geben und die Ciabatta-Würfel anbraten. Wenn die Würfel goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen.

7. Jetzt neues Öl in die Pfanne geben und Schalotten, Kirschtomaten, Kapern, Oliven, getrocknete Tomaten darin leicht anbraten.

8. Dann die Limettenfilets dazu geben und das Ganze mit dem Sherrydressing ablöschen.

9. Das geröstete Ciabatta, Rucola und Basilikum dazugeben und vermengen.

10. Jetzt die Dorade vom Grill nehmen.

11. Den Brotsalat auf dem Teller anrichten, die Dorade darauf legen und das Ganze mit einem Spritzer altem Balsamicoessig abrunden und mit ein paar Blättern Basilikum garnieren.