Gegrillte Dorade mit grünem Spargel und Chilibutter

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	2 St.
Butter	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	1 TL
Bio Zitronen	1 St.
grüner Spargel	2 Bund
Koriander, frisch	5 g
Olivenöl	3 EL
Dorade, ganz	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Küchenkrepp, Alufolie

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein hacken. In einer Schüssel weiche Butter mit Knoblauch und Peperoni vermengen. Chilibutter mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

2. Zitrone waschen. Mit einem Sparschäler dünne Streifen Schale von der Zitrone abziehen. Zitrone in Scheiben schneiden. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.

3. In einer Schüssel Spargel mit Zitronenschale, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

4. Doraden gründlich waschen und trocken tupfen. Doraden an der Haut dreimal leicht einschneiden und sowohl innen als auch außen salzen und pfeffern. Fische mit Zitronenscheiben füllen. Jeweils auf ein Stück Alufolie setzen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und verpacken.

5. Grill anheizen. Doraden auf dem heißen Grill ca. 15–20 Min. grillen. Dabei 1- bis 2-mal wenden. Nach ca. 10 Min. grünen Spargel ebenfalls auf den Grill geben und ca. 5–8 Min. grillen.

6. Gegrillte Dorade auspacken. Mit grünem Spargel, Chilibutter und Koriander servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt Alufolie kannst du auch eine Fischgrillzange verwenden. Die Dorade ist gar, wenn die Rückenflosse leicht herauszuziehen ist.

Dazu passen gekochte Kartoffeln oder Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	887 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	93 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	56 g