



Ein Rezept von <http://feuchtfrohlich.wordpress.com/>

### **Gegrillte Dorade:**

#### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Tl Fenchelsaat
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Tl abgeriebene Zitronenschale (von 1 unbehandelten Zitrone) & 2 Zitronenscheiben
- Salz, Pfeffer
- 2 Doraden (küchenfertig)
- 4-5 Tomaten in Scheiben
- 2 El Thymianblättchen
- 3 El Olivenöl

#### **Zubereitung:**

Den Backofen vorheizen auf 200°C Ober/Unterhitze.

Fenchelsaat und 2 Knoblauchzehen fein hacken. Abgeriebene Zitronenschale, Fenchel und Knoblauch mit Pfeffer und Salz mischen und –wenn ein Mörser vorhanden ist- mörsern.

Die Doraden innen und außen waschen und trockentupfen. Auf beiden Seiten je 2-3 Mal schräg einschneiden. Innen und außen mit der Zitronen-Fenchel- Mischung einreiben. Je 1 Zitronenscheibe in die Bauchhöhlen legen.

Aus den Tomatenscheiben auf einem gefetteten Blech ein Bett für die Doraden legen. Mit Thymianblättchen bestreuen. Die Doraden auf die Tomaten legen, mit Olivenöl beträufeln. Die Fische auf der mittleren Schiene zunächst 10 Minuten backen, dann unter dem heißen Backofengrill weitere 12-14 Min. grillen