

Saftig gegarte Filets von der Dorade im mediterranen Gemüsesud

2 lila Zwiebeln
1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini
1 kleine Aubergine
1 rote Paprika
2 junge Knoblauchzehen
1 rote Chilischote

500 g Doradenfilets, ohne Haut und Gräten

Saft und Abrieb von 1 Limette
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rapsöl

1 Aluschale, ca. 23X33cm, ohne Löcher oder 1 entsprechend große, feuerfeste Auflaufform

600 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
2 Thymianzweige

250 g Cocktailtomaten
50 g ungeschwärzte, entsteinte Oliven
1/2 Bund Blatt Petersilie
Salz
Chili aus der Mühle
1 TL Akazienhonig

FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

Johann Lafers Table d'Or GmbH · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental

Tel.: 0 67 07 - 94 95 - 0 · Fax: 0 67 07 - 94 95 - 45

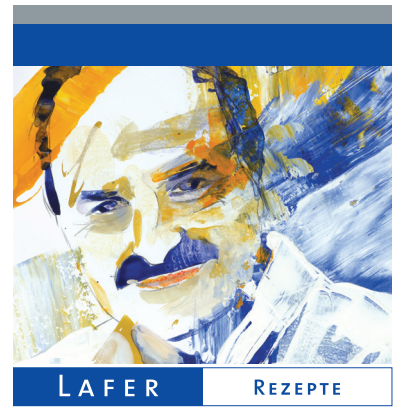
Amtsgericht Bad Kreuznach · HRB Nr. 34 44 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer

www.johannlafer.de · e-mail: tabledor@johannlafer.de

© Johann Lafer

LAFER

TABLE D'OR



Die Zwiebeln schälen, halbieren und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, von den Enden entfernen und in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. Die Aubergine genau wie die Zucchini waschen und verarbeiten. Die Paprika waschen, vierteln, vom Kerngehäuse und Strunk befreien. Danach mit einem Sparschäler die Haut abschälen und ebenfalls würfeln. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Chili der Länge nach halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen und fein würfeln.

Die Doradenfilets unter kaltem, fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und quer in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Anschließend mit Saft und Abrieb der Limette, Salz und Pfeffer würzen.

Das Rapsöl in der Aluschale oder Auflaufform bei direkter Hitze auf dem Grill ohne Deckel erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anbraten. Danach die gewürfelten Zucchini, Aubergine und Paprika zugeben und kurz mitbraten. Knoblauch und Chili hinzu geben und mit den Tomaten auffüllen. Die Thymianzweige hinein legen, den Deckel schließen und das Gemüse bei direkter Hitze und geschlossenem Deckel bei 160-180°C für 10-12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Die Oliven grob hacken. Die Blattpetersilie waschen, trocken, von den Stielen zupfen und grob klein schneiden. Den Deckel des Grills öffnen, die Cocktailtomaten und Oliven zum tomatisierten Gemüse geben, durchmengen und mit Salz, Chili und Akazienhonig würzen.

Danach die Filetstreifen in den Sud legen, den Deckel des Grills schließen und bei indirekter Hitze 5-8 Minuten fertig garen. Zum Schluss die Blattpetersilie darüber streuen, erneut mit wenig Salz und Chili verfeinern und in tiefen Tellern servieren.

FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

Johann Lafers Table d'Or GmbH · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental

Tel.: 0 67 07 - 94 95 - 0 · Fax: 0 67 07 - 94 95 - 45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRB Nr. 34 44 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer

www.johannlafer.de · e-mail: tabledor@johannlafer.de

© Johann Lafer



LAFER

TABLE D'OR