



Dorade mit Oliven-Walnuss-Tapenade



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 400 kcal

Eiweiß: 61 g Fett: 15 g

Kohlenhydrate: 6 g

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zubereitung:

1. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, die Frucht halbieren und Saft auspressen. Kalifornische Walnüsse grob hacken. Thymian und Petersilie waschen und, bis auf etwas Petersilie zum Garnieren, grob hacken. Knoblauch schälen und zusammen mit gehackten Kräutern, Zitronensaft und abgeriebener Schale, Kapern, Oliven, Nüssen, Chiliflocken, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren.
2. Dorade abspülen, trocken tupfen und mit Tapenade, bis auf etwas zum Garnieren, füllen. Fisch mit Olivenöl rundherum einreiben und auf dem Grillrost ca. 6 Minuten von jeder Seite grillen. 1 Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Doraden auf einer Platte anrichten, mit Zitronenscheiben, restlicher Tapenade und Petersilie garnieren und servieren.

Tipp: Dazu reichen Sie Grillgemüse mit Drillingen

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Bio-Zitronen
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 4 Stiele Thymian
- 1 Bund (30 g) Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Kapern
- 100 g grüne Oliven ohne Stein
- Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 4 küchenfertige Doraden (à ca. 500 g)
- Olivenöl zum Bearbeiten