

Gegrillte Dorade mit Tomaten-Spargel-Salat

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doraden, à 375 g
3 Zweige Rosmarin
Olivenöl, Meersalz

2 Limetten
3 Zweige Salbei
Pfeffer

3 Zweige Thymian
4 Zehen Knoblauch

Für den Tomaten-Spargelsalat:

300 g grünen Spargel
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl

4 rote Kirschtomaten
 $\frac{1}{2}$ Limette
Olivenöl, Salz, Pfeffer

4 gelbe Kirschtomaten
1 TL Honig

Für das Tomaten-Paprika-Relish:

1 rote Paprika, klein
2 Lauchzwiebeln
1 EL Tabasco
Salz, Pfeffer

2 reife Tomaten
 $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 TL Honig

$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Limette

1 Baguette

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doraden waschen und trockentupfen. Im Abstand von etwa zwei Zentimetern seitlich die Haut einschneiden. Die Knoblauchzehen für die Dorade abziehen und andrücken. Zusammen mit dem Thymian, dem Rosmarin und dem Salbei in die Bauchhöhle der Dorade geben. Den Fisch beidseitig mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Doraden in einem Fisch-Grillgitter auf dem heißen Grill von jeder Seite etwa fünf Minuten garen. Den Spargel waschen und trockentupfen. Die holzigen Enden großzügig entfernen und die Tomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Die rote Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Spargel mit etwas Olivenöl in einer heißen Grillpfanne etwa sechs Minuten garen. Dabei gelegentlich wenden, damit er von jeder Seite eine leichte Bräune bekommt. Den Spargel aus der Pfanne nehmen, halbieren und mit den Tomaten und den Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben. Den Saft der Limette auspressen und zusammen mit dem Olivenöl über dem Salat verteilen. Alles miteinander vermengen. Mit dem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Relish den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne fünf Minuten braten. Zwischendurch öfter wenden. Währenddessen die Tomaten waschen, vierteln, vom Strunk befreien und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln von den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Diese zusammen mit den Tomaten, dem Tomatenmark, dem Tabasco und dem restlichen Olivenöl zu der Paprika-Knoblauch-Mischung in die Pfanne geben. Die Zitrone auspressen und das Relish damit abschmecken. Anschließend noch salzen und pfeffern. Kurz vor dem Servieren das Baguette in den Ofen geben, um es aufzuwärmen. Von der halben Limette vier schöne Spalten schneiden. Die gegrillte Dorade mit Tomaten-Spargelsalat und Paprika-Tomaten-Relish auf Tellern anrichten, mit den Limettenspalten garnieren und mit dem warmen Baguette servieren.

Horst Lichter am 01. August 2014