






Dorade mit Spargel

 Mittel  30 min  4 Personen

Zutaten

Für die Doraden:

- 4 Doraden, küchenfertig
Art.-Nr. 82914 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 2 Orangen
- 1 Bund Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Für den Spargel:

- 500 g grüner Spargel
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Olivenöl

Für die Marinade:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zweig Thymian
- 3 EL grober Senf
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 4 EL milder Honig
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Meersalz

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Die Orangen heiß waschen und mit Schale würfeln. Thymian und Rosmarinnadeln grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 02

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen.

Schritt 03

Doraden mit der Orangenmischung füllen und ca. 6 Minuten je Seite (am besten in einer Fischzange) auf dem heißen Grill knusprig garen. Spargelstangen in eine Grillschale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Ebenfalls auf dem Grill garen.

Schritt 04

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Thymian fein hacken und mit den Zwiebelwürfeln und Senf und Honig verrühren. Mit grob gemahlenem Pfeffer und Meersalz kräftig abschmecken.

Schritt 05

Gegrillten Fisch und Spargel auf Holzbrettern anrichten. Fische großzügig mit der Marinade, Spargel mit Olivenöl beträufeln.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür