



GEGRILLTE SEEBRASSE

MIT ZITRONEN-KRÄUTER MARINADE

5 Personen | 60MIN | SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNG

- Nachdem die Dorade gründlich gewaschen wurde, werden die Hautseiten etwas eingeschnitten so, dass der Fisch die Marinade besser aufnehmen kann.
- Geben Sie die ungeschälten, aber zerdrückten Knoblauchzehen in den Fisch. Fügen Sie Salz und Pfeffer in das Innere hinzu.
- Dippen Sie die Dorade in die Marinade aus der Mischung aus Zitronensaft, Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Fenchel und 3 Esslöffeln Wasser.
- Fügen Sie die Garnelen hinzu. Etwa 30 Minuten marinieren lassen, dabei gelegentlich wenden.
- Bestreichen Sie anschließend den Fisch mit etwas Öl, bevor Sie ihn am Grill zubereiten.
- Lassen Sie ihn 20 Minuten auf jeder Seite grillen. Auf jeder Seite ca. 20 Minuten grillen lassen. Begießen Sie ihn häufig mit der Marinade.
- Grillen Sie die Garnelen am Ende der Garzeit. Servieren Sie die Seebrasse und die Garnelen mit Tomaten à la provençale.

Dieses Rezept finden Sie unter CuisineAZ.com



Einkaufsliste

ZUTATEN

1 frische Seebrasse
 12 Garnelen
 Saft von 2 Limetten
 2 Thymianstängel
 2 Rosmarinstängel
 ein paar Fenchelstängel
 3 gehackte Knoblauchzehen
 2 Esslöffel Öl
 Salz und Pfeffer

Les Janelles

www.les-janelles.com

