

## Dorade aus der Zange



### Zutaten:

2 Doraden (küchenfertig, à 450 g)

Zitronenscheiben

frischer Thymian

Öl zum Bestreichen

Meersalz

### Zubereitung:

Den Grill auf mittelhohe Temperatur vorheizen. Grillzange großzügig einölen. Sollte die Bauchhöhle vom Fisch groß genug sein, mit Zitronenscheiben und Thymian für besonderes Aroma füllen. Die Haut vom Fisch mehrmals schräg einschneiden. Das sieht schön aus, und die Hitze kann sich so leichter verteilen.

Den Fisch auf den Rost oder in die Fischzange legen, diese zusammenklappen und auf den heißen Grillrost direkt über die Hitze legen. Abhängig von der Größe des Fisches auf jeder Seite 5 bis 15 Minuten grillen, bis die Haut dunkel und knusprig ist. Mit Meersalz würzen.

**Zutaten:** Fisch & Meeresfrüchte

**fertig in:** 15 Minuten

**Pro Portion:** 555 kcal, 30g Fett, 0g Kohlenhydrate, 66g Eiweiß

## Passend zu dem Fisch: Aioli mit Noilly Prat

### Zutaten:

für 1 Portion

2 frische Knoblauchzehen

100 Gramm Mayonnaise

100 Gramm Crème fraîche

5 EL Noilly Prat

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Zucker, feines Meersalz

### Zubereitung:

Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Mit viel Pfeffer und wenig Salz und Zucker abschmecken.

**Pro Portion:** 285 kcal, 28g Fett, 5g Kohlenhydrate, 1g Eiweiß