

Dorsch aus der Folie vom Grill

Für 2 Personen

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Zutaten

1 / 2 EL Olivenöl
150 g Cherry-Rispen Tomaten
1 / 4 TL Salz
300 g Dorschfilet royal
1 / 4 TL Salz
wenig Pfeffer
je 1 / 2 Bund glattblattrige Petersilie, Kerbel und Oregano
2 Bundzwiebeln mit dem Grün
2 EL Olivenöl
1 EL Paniermehl
2 EL Weisswein
1 / 2 tiefgekühltes Knoblauch-Krauter-Baguette (ca. 120 g)



1 Stück Alufolie (ca. 30 × 50 cm) mit Öl bestreichen. Tomaten halbieren, auf die Mitte der Folie geben. Fischfilet darauflegen, würzen.



Kräuter fein schneiden, Bundzwiebeln hacken, das Grün in Ringe schneiden. Öl, Paniermehl, Bundzwiebeln und Kräuter mischen, auf den Fisch geben, Wein darüber träufeln, Alufolie gut zu einem Päckli verschliessen.



Vom Baguette Verpackung entfernen, Brot halbieren, 1 / 2 wieder einfrieren. Rest in Alufolie einpacken. Holzkohle- oder Gasgrill auf mittlere Temperatur erhitzen. Fisch und Brot darauflegen, ca. 15 Min. grillieren.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Grillieren: ca. 15 Min.

Energiewert/Person

ca. 1663 kJ/398 kcal