



## Dorade, gespickt

Zutaten (2 Portionen)

2 küchenfertige Doraden

frischen Rosmarin

eine Zitronenscheibe

frischen Rosmarin,

kleingehackte Chili,

in Scheiben geschnittenen Knoblauch;

Oliven

Die zubereiteten Doraden

einer Pfanne mit heißem Olivenöl

(ausgenommen, ohne Schuppen, ohne Flossen)

auf beiden Seiten zwei schräge Einschnitte bis zur Gräte machen

in den vorderen Schnitt hineindrücken, hinzufügen.

in den hinteren Schnitt hineindrücken.

Beides auf der zweiten Seite wiederholen

auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden, danach in oder auf der Plancha etwa 6 -7 Minuten auf beiden Seiten anbraten.