



## Dorade mit würziger Buttersauce aus der Pfanne

Die Dorade oder Goldbrasse ist im Mittelmeerraum ein beliebter Speisefisch. Sie können aus Wildfang, aber auch aus Zuchtbetrieben stammen. Ihr zartes und festes Fleisch schmeckt angenehm nach Meer. Je nach Art und Fang können sie von 300g bis weit über 1kg wiegen. Sie besitzen eher wenige und gut entfernbare Gräten.

Am besten bereitet man die Dorade als ganzen Fisch zu. Nebst anderen Zubereitungsarten kann man sie nur mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und schmort sie nach dem Anbraten in mit Kräutern, Zitronensaft und Knoblauch gewürzter Butter. So bleibt ihr delikater Geschmack erhalten und wird von der würzigen Butter begleitet, aber nicht überdeckt. Das filetieren beansprucht doch etwas Zeit, damit sie in dieser Zeit nicht erkalte, erledigt man dies auf einer sehr heissen Platte und richtet die Filets auf ebenfalls heissen Tellern an.

### Zutaten (1 Portion)

1 Dorade, ca. 350g  
40g Tafelbutter  
3-4 Basilikumblätter  
1 Salbeiblatt  
10g Zwiebel  
1 Datteltomate  
1 Knoblauchzehe  
Saft einer halben Zitrone  
Kräutersalz und Pfeffer  
Bratbutter

### Zubereitung

Dorade innen und aussen unter fliessendem Wasser waschen und mit Haushaltspapier trocknen. Allenfalls Schuppen mit einem Messer abschaben. Bauchflossen

wegschneiden und die Schuppenhaut auf jeder Seite 4 mal leicht einschneiden. Dorade ringsum und auch im Bauch mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Kerne aus der Tomate entfernen und das Fleisch klein würfeln, Zwiebel und Kräuter fein hacken.

Dorade beiseitig anbraten bis sie deutliche Bratspuren zeigt. Temperatur etwas zurückstellen, Tafelbutter zugeben und schmelzen lassen. Tomate, Zwiebel und Kräuter zugeben, Saft der Zitrone dazupressen. Leicht salzen und pfeffern. Zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen (grössere Exemplare bis zu 30 Minuten). Die Dorade ist gar, wenn sich das Fleisch bei der Rückenflosse leicht einschneiden und ablösen lässt.

Derzeit Teller im Ofen bei 80° aufwärmen.

Dorade auf einen heissen Teller legen, mit einem scharfen Messer vom Kopf her, der Rückenflosse entlang einschneiden. Filet mit dem Messer von den Gräten abheben und aufklappen. Mit der Messerspitze am Schwanzende unter die Hauptgräte stechen und diese abheben. Gräte inklusive Kopf entfernen. Ev. zurückgeliebene Gräten entfernen. Schwanzflosse abtrennen. Filets auf einem heissen Teller anrichten und die Buttersauce dazugeben.









*Dorade zugedeckt schmoren*



