



Dorade auf dem Gemüsebett aus dem Ofen

Eine kleine Dorade reicht gut für eine Portion. Ihr Fleisch ist eher grob, aber sehr zart und vor allem von feinem, gutem Geschmack. Die Gräten sind recht grob und lassen sich gut entfernen. Ein delikater Fisch, der sich leicht zubereiten lässt. In den südlichen Ländern am Mittelmeer wird die Dorade oft ganz einfach auf einem reichhaltigen Gemüsebett im Ofen gegart, das zugleich die Beilage gibt. Das ist sehr gute, rustikale Mittelmeerküche.

Zutaten (pro Portion)

1 Dorade, ca. 350g
2 Scheiben Zitrone
1Tl Rosmarin getrocknet
1Tl Thymian getrocknet
Kräutersalz und Pfeffer
60g Fenchel
40g Zwiebel
180g Zucchini (gelb und grün)
80g Kartoffel
1dl Weisswein

Zubereitung

Kartoffeln und alles Gemüse würfeln. Zwiebel grob hacken.

Fenchel und Zwiebel 5 Minuten vordünsten, weiteres Gemüse und Kartoffeln 5 Minuten mitdünsten, mit Weisswein ablöschen und ca. 25 Minuten schmoren lassen bis das Gemüse und die Kartoffel knapp gar sind. Tomaten würfeln und untermischen. Gemüse auf ein Blech verteilen.

Ofen auf 160° vorheizen.

Während das Gemüse schmort, kann die Dorade vorbereitet und angebraten werden: Zuerst mit einem senkrecht gestellten Messer die Dorade von der Schwanzflosse her entschuppen. Bauch- und Kiemenflosse herausschneiden. Dorade unter fließendem Wasser gründlich abspülen, dabei auch die Bauchhöhle ausspülen und allenfalls Reste der Innereien herausstreifen.

Zitronenscheiben zu kleinen Stücken schneiden und mit Thymian und Rosmarin vermischen.

Dorade leicht trocknen, die Bauchhöhle mit reichlich Kräutersalz und etwas Pfeffer würzen. Gewürzte Zitronen in die Bauchhöhle füllen. Aussenseiten der Dorade ebenfalls mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Dorade kurz und heiss in Bratbutter anbraten, ca. 1 Minute pro Seite. Dorade auf das Gemüsebett legen und in den Ofen schieben. 25 Minuten garen. Am besten serviert man die ganze Dorade mit dem Gemüse auf dem Blech und zerlegt sie am Tisch.







