



Rezeptsammlung



Dorada mit Fenchel

Vorbereitungszeit: 1,0 Std.

Kochzeit: 0,5 Stunden

Quelle: Torsten Voß

Portionen: 2 bis 4 Portionen

#mediterran #fisch

Die Dorade ist im östlichen Atlantik, im Mittelmeer und im Schwarzen Meer beheimatet. Sie bevorzugt warme Gewässer und hält sich oft in Küstennähe auf. Sie wird unter unterschiedlichen Namen gehandelt. Neben Dorade ist auch die Bezeichnung Goldbrasse geläufig.

Bei der Dorade handelt es sich um einen Magerfisch, der zwischen 2 und 6% Fettgehalt hat. Im Gegensatz zum Fettfisch lagert die Dorade ihre Fettreserven im Bauchraum ein – das sind dann diese kleinen „Knuppel“, die man beim Säubern entfernen sollte.

Unter Köchen gibt es die „Drei – großen – S“ für die Vorbereitung von Fischen: Säubern, Salzen, Säuern.

Das Säuern hat den Vorteil, dass der Fisch durch die Säure etwas gart, d.h. das Eiweiß gerinnt. Durch das Gerinnen kann das Wasser im Fisch gebunden werden und der Fisch wird nicht so schnell trocken.

Innosol GmbH
12/2023

Noch ein kleiner Hinweis zum Säubern. Der Bauchraum sollte penibel gesäubert werden. Unter der Mittelgräte befinden sich die Nieren des Fisches, sie sind praktisch in die Mittelgräte eingelassen. Diese sollten mit einem Messer ausgekratzt und ausgewaschen werden. Fast alle Fische haben die Nieren an dieser Stelle, die einzige, mir bekannte Ausnahme ist der Aal, der die Nieren hinter dem After angeordnet hat, da er diese Organe auch zum Salzausgleich benötigt, da der Aal in Salz- und in Süßwasser vorkommt und leben kann.

So, nun ist Schluss mit Biologie und Anatomie: jetzt wird sehr lecker und leicht gekocht!

ZUTATEN

Für die Dorade:

- 1 - 2 große Doraden
- 1 Streifen unbehandelte Zitronenschale
- 1 Streifen unbehandelte Orangenschale
- ½ Knoblauchzehe (in Scheiben)
- 2 Scheiben Ingwer
- 2 Zweige Thymian
- 1 EL Öl
- Mehl zum Wenden

Für das Gewürzöl:

- 4 EL Öl
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL unbehandelte Limette (abgeriebene Schale)
- 1 EL Basilikumblätter (frisch geschnitten)
- mildes Chilusalz

Für das Gemüse:

- 1 kleine Fenchelknolle (mit Grün)
- ½ rote Spitzpaprikaschote
- ½ gelbe Spitzpaprikaschote
- ½ Bund grüner Spargel (250 g)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe (in Scheiben)
- 2 Scheiben Ingwer
- 1 Streifen unbehandelte Zitronenschale
- 1 EL kalte Butter
- mildes Chilusalz
- Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- Prise Zucker

Für das Fertigstellen:

- 1 Baguette

ZUBEREITUNG

Dorade:

Für die Dorade den Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Dorade innen und außen waschen und trocken tupfen. Die Bauchhöhle mit Zitronen- und Orangenschale, Knoblauch, Ingwer und Thymian füllen.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel auf dem Pfannenboden verstreichen. Die Dorade in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Den Fisch im Öl auf beiden Seiten goldbraun anbraten, dann auf ein Blech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten saftig durchziehen lassen. Die Dorade ist fertig, wenn die Kerntemperatur 52 Grad hat oder sich die Gräten aus der Rückflosse sehr leicht aus dem Fischkörper ziehen lassen (so prüfe ich in der Regel den Gargrad).

Gewürzsalz:

Inzwischen Olivenöl, Limettensaft und -schale sowie Basilikum verrühren und mit Chilisalz würzen.

Gemüse:

Für das Gemüse den Fenchel putzen, waschen, halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Paprikaschoten entkernen und waschen. Erst längs in etwa 2 cm breite Streifen, dann schräg in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

Das Gemüse mit der Brühe, Knoblauch und Ingwer in einen Topf geben und ein Blatt Backpapier darauflegen. Das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten gerade weich garen. Falls nötig, zwischendurch etwas Brühe nachgießen. Fenchelgrün klein schneiden und mit der Zitronenschale hinzufügen, die kalte Butter unterrühren und alles mit Chilisalz und Muskatnuss würzen. Zitronenschale und Ingwer wieder entfernen. Dann etwas Sahne angießen und leicht reduzieren, bis eine sämige Verbindung hergestellt ist.

Baguette:

Das Baguette in schräge Scheiben schneiden und in der Fischbratpfanne mit dem gleichen Fett die Scheiben anrösten. Ggf. etwas Knoblauch mitbraten (nach Geschmack).

Fertigstellen:

Die Dorade aus dem Ofen nehmen, filetieren und die Filets auf vorgewärmte Teller verteilen oder den ganzen Fisch auf einen Teller legen. Mit Dem Gewürzöl begießen, das Gemüse anlegen und mit dem angebratenen Baguette servieren.

Dazu passt ein Chardonnay.