

# Dorade mit Orangen-Soße, Brokkoli, schwarze Oliven

**Für zwei Personen**

**Für die Dorade:**

2 Doraden mit Haut	2 Knoblauchzehe	4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin	Öl	Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 EL schwarze Oliven	2 Orangen, Saft, Schale	1 Zitrone, Saft, Schale
125 ml Weißwein	100 ml Fischfond	6 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

**Für den Brokkoli:**

150 g Brokkoli	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
Öl		

**Für das Baguette:**

$\frac{1}{4}$ Baguette	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
------------------------	-----------------	----------

**Für die Dorade:**

Die Doraden von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Gemeinsam mit Thymian und Rosmarin in den Fisch geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Dorade von beiden Seiten je 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

**Für die Sauce:**

Schale von einer Orange und der Zitrone in Streifen ablösen. Orange und eine halbe Zitrone auspressen. Aus der zweiten Orange Filets herauslösen und den Saft auffangen. Wein, Fischfond, Orangen- und Zitronensaft nun zum Fisch in die Pfanne geben. Die Dorade abgedeckt für 5-7 Minuten in der Sauce garen, herausheben und warmstellen.

Oliven in kleine Ringe schneiden. Orangenfilets, Oliven und Zitronenschale nun in die Orangen-Sauce geben und heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für den Brokkoli:**

Brokkoli in kleine Röschen teilen. Knoblauch abziehen und beides in 2 EL Öl in einer Pfanne kurz anbraten. Danach mit etwas Orangen-Sauce aus der ersten Pfanne ablöschen. Chilischote in feine Streifen schneiden.

Chili hinzufügen und Brokkoli bissfest garen.

**Für das Baguette:**

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anrösten. Knoblauchzehe abziehen und über das Baguette reiben.

Gabriele Jöhnck am 10. April 2025