

Gebratene Dorade mit Ofen-Paprika und Zwiebeln

Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	3 Lauchzwiebeln	100 ml Weißweinessig
100 ml Wasser	Salz	Zucker
3 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)	4 Zweige Rosmarin	6 Zweige Thymian
100 ml Olivenöl	2 frische Doraden	Mehl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	

Für die eingelegten Zwiebeln 2 rote Zwiebeln und Lauchzwiebeln schälen, bzw. putzen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Lauchzwiebeln ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Essig und nahezu die gleiche Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und Zucker pikant würzen und aufkochen.

Die roten Zwiebelringe zugeben, nochmals kurz aufkochen. Dann die Lauchzwiebelstückchen untermischen.

Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Zwiebeln im Sud ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

Übrige Zwiebel in Ringe schneiden. Mit Kräutern, 2 EL Öl und den Paprikastücken vermischen. Die Auflaufform in den heißen Backofen schieben und das Gemüse etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen die Doraden gründlich kalt spülen, trocken tupfen und von innen und außen salzen. Doraden einzeln in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Doraden darin unter vorsichtigem Wenden goldbraun braten. Knoblauchhälften zugeben und mitbraten.

Paprika aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Schalen der Paprika abziehen.

Paprika mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder mit den mitgerösteten Zwiebelringen und den Kräutern vermischen.

Marinierte Zwiebeln abtropfen lassen.

Doraden, Ofen-Paprika und marinierte Zwiebeln anrichten. Dazu nach Belieben knuspriges Baguette reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. Juni 2022