

Dorade auf mediterranem Gemüse

Für 2 Portionen

1 große Dorade	2-3 Prisen Salz	2-3 Prisen Pfeffer
1 Bio-Zitrone	1 Bio-Limette	1 Bund mediterrane Kräuter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Strauchtomaten
200 ml Weißwein	1 rote Paprikaschote	1 Zucchini
0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Dill	100 g Schafskäse
2 EL Butter	100 g grüne, schwarze Oliven	

Die Dorade unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier außen und innen trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone und Limette heiß waschen und kräftig trocken reiben. Die Zitrone in Scheiben schneiden, die Limette grob würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, 1-2 Zweige Rosmarin für später beiseitelegen. Den Bauchraum der Doraden mit Zitronenscheiben und den übrigen Kräuterzweigen füllen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz ebenfalls grob würfeln. Den Schafskäse würfeln.

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Doraden darin von beiden Seiten anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, dann Rosmarin sowie Limetten- und Tomatenwürfel ebenfalls hinzufügen. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und die Dorade damit begießen. Die Dorade aus der Pfanne in eine ofenfeste Form heben und im heißen Ofen 8-10 Minuten fertig garen.

Inzwischen Paprika und Zucchini waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und mit den Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln, dann mit den Stängeln fein schneiden. Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden oder bröseln.

Die Pfanne mit Limetten- und Tomatenwürfeln wieder erhitzen, dabei die Butter dazugeben. Das vorbereitete Gemüse mit den Oliven in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit dem restlichen Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Die fein geschnittenen Kräuter dazugeben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und filetieren.

Das Gemüse mit dem Schafskäse auf einen großen Servierteller geben und Fischfilets darauf anrichten.

Franks Tipp:

Falls die Doraden noch nicht geschuppt sind, macht das mit einem Messerrücken gegen die Wuchsrichtung und tut dies am besten unter fließendem kaltem Wasser. So vermeidet man, dass die Schuppen in der Küche umherfliegen.

Frank Rosin am 06. September 2019