

Mediterrane Doradenpfanne

H.M.Sauer und M. Löffler, Update 7.1.2018

- ◆ Zutaten:
- ◆ pro Person eine frische Dorade, Gold- oder Zahnbrasse vom Markt
- ◆ einige EL Olivenöl
- ◆ frisches Marktgemüse: Grüne Paprikas, Zucchini, Aubergine, Zwiebeln, Knoblauchzehen
- ◆ etwas Salz und Pfeffer, frische Kräuter.
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ Ein einfaches Fischrezept, dass wir auf Urlaubsreisen am Mittelmeer gern abends mit einem Landwein aus der Gegend genießen. Alle Zutaten gibt es frisch auf den Wochenmärkten.
- ◆ Die ganzen Fische entschuppen, ausnehmen. Die stachelige gezackte Rückenflosse mit einer starken Schere abschneiden. Seitliche Flossen kürzen und den Fisch gründlich innen und außen waschen. Abtropfen lassen und innen etwas salzen und pfeffern. Ein Sträußchen mit frischen Gartenkräutern und ein Stückchen Butter hineinlegen. Fische dann mit etwas Bratenschnur zubinden.
- ◆ Das Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Dann auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech legen und im Öl wälzen. Salzen und pfeffern. Im Umluftofen oder im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 10 Minuten backen.
- ◆ Backblech herausnehmen. Nun die Fische auf das Gemüsebett legen, mit etwas Olivenöl bestreichen und leicht salzen. Nochmals 20 Minuten bei 160 °C in den Backofen. Fische danach von der Bratenschnur befreien und servieren.



Die gebackene Dorade ist ein leichtes und bekömmliches Gericht. Um die Gräten von den Filets zu entfernen, nimmt man den Fisch auf einen Eßsteller, schneidet die obere Flanke entlang der Mittelgräte und hinter den Kiemen ein und schiebt das obere und das untere Teil des Fleisches seitwärts von den Gräten. Nun kann man die Mittelgräte samt Kopf vom Schwanz her herausheben. Nicht vergessen: Bauch- und Rückenflosse entfernen, da hier viele kleine Gräten dran hängen.

Wir haben festgestellt, dass rote und gelbe Paprika beim Backen bisweilen einen süßen Eigengeschmack entwickeln. Wir empfehlen, anders als im Bild zu sehen, darauf zu verzichten und statt dessen grüne Paprikas zu verwenden.