

Für 4 Personen

Dorade aus dem Ofen

- 1 Goldbrasse (Dorade royale) von ca. 800 – 1000 g
- 3 Tomaten
- 3 grüne und 3 schwarze Oliven entkernt
- 2 Schalotten
- 3 Basilikumblätter
- 2 Sardellenfilets
- 3 Knoblauchzehen
- gehackter Thymian
- Kraut von 1 Fenchelknolle
- 2 EL Olivenöl
- 3 dl Fischfond
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitung

Alle Flossen ausser die Rückenflosse wegschneiden. (Wenn man die Rückenflosse beim Garen dranlässt, sieht man später ob der Fisch gar ist. Dazu einfach die Flosse, kurz vor Ende der Garzeit, herausziehen und schauen ob der Fisch auch an der dicksten Stelle gar ist).

Anschliessend die Dorade schuppen, ausnehmen, gut abspülen und trocken tupfen. An der dicksten Stelle ziselieren, also einige Male quer einschneiden. Dadurch gart der Fisch gleichmässiger und viel schneller.

Zubereitung

Die Dorade innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter in die Bauchhöhle geben. Die gehäuteten und entkernten Tomaten, die Oliven, die geschälten Schalotten und Knoblauchzehen und die Sardellenfilet würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Backform erhitzen, Gemüse dazugeben und anziehen lassen. Die Dorade auf das Gemüsebett legen und mit dem restlichen Olivenöl einstreichen.

Fischfond bis zu $\frac{1}{3}$ der Fischhöhe eingiessen, auf dem Herd aufkochen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 225 °C 15 – 20 Minuten garen, dabei häufig mit dem Fischfond übergiessen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf einer Servierplatte anrichten.

Den Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf laufen lassen, aufkochen und leicht einreduzieren lassen, aufkochen. Die Butter mit dem Mixer einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Worchester und Tabasco abschmecken und den Basilikum zugeben.

Dazu passen sehr gut Bratkartoffeln oder Salzkartoffeln und als Gemüse Blattspinat oder gedünstete Zuchetti mit Dill.

Tipp

Sehr schmackhaft und saftig zubereiten kann man ganze, grössere Fische, wenn man sie in den Ofen schiebt. Ob man den Fisch dabei, um ihn vor dem Austrocknen zu schützen, nur im Butter oder Olivenöl brät und dabei öfters damit übergiesst, oder ob man ihn mit etwas zugefügtem Fischfond von Zeit zu Zeit begiesst, das Ergebnis ist in jedem Fall ausgezeichnet.