44 – Gegrillte Dorade

Hintergrund zum Rezept
Dorade – mein Lieblingsessen im mediterranen Urlaub! Schon zwei Mal ist mir die Zubereitung sehr gut gelungen. Deshalb habe ich mir das Rezept, eine Mischung aus Jamie Oliver und Internet-Recherchen, nun festgehalten. Uli hat eine sehr gute Idee beigesteuert, wie das Ankleben der Fischhaut verhindert werden kann und der Saft im und beim Fisch verbleibt. Dazu wird ein Stück Alu-Folie, das etwas größer als das Backblech ist, so umgefalzt, dass eine kleine Wanne entsteht, in die dann ein Bogen Backpapier gelegt wird. Der Alu-Falz verhindert das Aufrollen des Papiers und sorgt dafür, dass die Flüssigkeit beim Fisch bleibt.

Zutaten für <u>jeden</u> der Fische
- Dorade (n)
- 2 EL Zitrone
- ¼ Tasse grobes Meersalz
- 2 EL Olivenöl
- Alba-Öl oder ähnlich, z.B. Buttaris
- etwas Petersilie als Deko

Für die Fischfüllung
- 2-3 Rosmarinzweige
- 2-3 Thymianzweige, altern. ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL Fenchelsaat
- ½ TL Oregano getrocknet
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Prise feines Salz und etwas Pfeffer

Zubereitung:
Füllung vorbereiten: Fenchelsaat, Oregano, Thymian, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und eine Zeitlang ziehen lassen. Die Rosmarin- und Thymianzweige waschen und trocken schütteln.

Backblech wie oben beschrieben mit Alu-Folie und Backpapier vorbereiten. Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Doraden sorgfältig kalt waschen (innen und außen) und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Rosmarin- und Thymianzweige in die Bauchhöhe einlegen und 1-2 TL von der Öl/Zitronen/Kräutermischung hinzugeben.

Das grobe Meersalz und je Fisch 2 EL Olivenöl und Zitronensaft mischen und die Doraden damit auf beiden Seiten einreiben.

Das Backpapier gut mit Alba-Öl (wegen des Buttergeschmacks!) bestreichen und die Fische darauflegen. Die Reste vom Zitronensaft können auch dazu gegeben werden.

Im Ofen die Doraden bei 180° - 190 °C Umluft ca. 25-35 Minuten, je nach Dicke der Fische, braten. Ggf. die letzten 5-8 Minuten den Grill einschalten. Bei Bedarf den Fisch zwischendurch mit Alba-Öl einpinseln und den Back-/Grillvorgang beobachten. Ein Wenden der Dorade ist nicht erforderlich, so dass der Fisch im Ganzen erhalten bleibt. Der Fisch kann i.d.R. ohne Mühe auf den Teller gehoben werden, ohne dass er zerfällt oder die Haut kleben bleibt.

Oben: Die Alu-Folie wird wie eine kleine Wanne gefaltet, damit die Flüssigkeit nicht herausläuft. Das eingefettete Backpapier verhindert ein Hängenbleiben der Fischhaut.

Links: Mit einer Zitronenscheibe und Petersilie angerichtet. Butterkartoffeln und ein guter trockener Weißwein passen sehr gut dazu.

K.M. - Stand: 23.11.2020