

Dorade – der Klassiker – mit Aprikose

Die Dorade, auch Goldbrasse genannt, ist ein seit der Antike bekannter Speisefisch, der im Mittelmeer beheimatet ist. Wenn Sie ihre Herkunft noch etwas genauer wissen möchten, schauen Sie einfach beim Rezept „Dorade auf Gemüsebouquet“ rein – übrigens ebenfalls ein empfehlenswertes und gluschtiges Gericht...

Der Name selbst rührt von dem sichelförmigen Goldband auf der Stirn des Fisches (zwischen den Augen) und je einem goldenen Fleck auf den Wangen her. Die Rückenflosse ist mit verschiedenen Strahlen besetzt. Diese Fische fressen selbst kleinere Fische, nebst Muscheln und Krebstieren. Auch härtere Beute bereiten ihnen keine Probleme, da ihre Mahl- und Schneidezähne sehr kräftig sind.

Eine Besonderheit bei den Goldbrassen (Doraden) ist, dass es keine rein männlichen oder weiblichen Tiere gibt; sie sind immer zweigeschlechtlich. – Sie sind beliebte Speisefische und werden in Griechenland, der Türkei, Israel und Spanien sehr erfolgreich gezüchtet. Ihr Fleisch ist fest, hat wenig Fett und ist sehr schmackhaft. Zudem hat der Fisch wenig. Er wird im Idealfall bis zu 60 cm gross.



Gaumenfreude „Dorade apricot“

Kombiniert mit Aprikosen (oder anderen Früchten) und einer süss-sauren Sauce, in Eigelb und Mehl gewendet und dann gebraten, ergibt es eine raffinierte kleine, leicht verdauliche Mahlzeit, die schon nach rund $\frac{3}{4}$ Stunden bereits fixfertig zubereitet ist.

Das braucht es für 2 Personen:

- 4 Fischfilets (Dorade oder eine andere fettarme Fischart)
- 1 TL Butter
- 3 Aprikosen
- 1 Zitrone
- 3 kleine Rüebli (Karotten)
- 5 g Ingwer (Knolle)
- $\frac{1}{2}$ Stängel Zitronengras
- Eigelb von 3 Eiern (gut verklopft)
- eine Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 4 Esslöffel Weissmehl



So wird es gekocht:

1. Rüebli und Ingwer schälen und mit kaltem Wasser abspülen, das Gemüse und den Zitronengrasstängel sehr fein würfeln, dann alles nochmals fein hacken.
2. Ca. 20 g Butter in der Bratpfanne langsam schmelzen und das Gemüse kurz darin dünsten.
3. Jetzt einen Spritzer Zitronensaft, einer Prise Zucker, Salz und Balsamico dazu geben. Das gibt den süss-sauren Pfiff!
4. Aprikosen in 5 mm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben mit etwas Zitronensaft einreiben.
5. Erneut Butter in der Pfanne schmelzen, eine Prise Zucker darüber verteilen und die Aprikosenscheiben bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten braten, dann im Backofen bei 90°C warm halten.
6. Bei den Fischfilets die Haut mehrmals einritzen, ohne zu sehr in das Fleisch reinzuschneiden. Die Filets dann (je nach Grösse der Filets) halbieren oder dritteln.
7. Wieder Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Filets auf der Hautseite mit etwas Salz und Pfeffer einreiben und diese Seite kurz anbraten. Dabei die Fischstücke mit Wendekellen auf den Pfannenboden drücken, um ein Wölben der Filets zu verhindern. Erst nach etwa 20 Sekunden bleiben sie platt liegen.
8. Die Filets aus der Pfanne nehmen und beidseitig in Eigelb tunken, dann im Weissmehl wenden. Anschliessend bei kleiner Hitze in der Pfanne beidseitig goldbraun braten.
9. Im Teller schichtet man die Fische, gemischt mit den Aprikosenscheiben übereinander, gibt die süss-saure Sauce dazu und streut einige Zitronengrassrings darüber. Fertig!



Dazu passen: Auf jeden Fall ein trockener Weisswein, z.B. ein Riesling aus Franken, ein Gavi, aber auch ein Chardonnay aus Frankreich oder dem Südtirol oder ein Vin de Sable, z.B. der Sabledoque, der Weisswein von Listel, auch ein Pouilly Fumé passt gut.

„En Guete“ wünscht Ihnen Doris