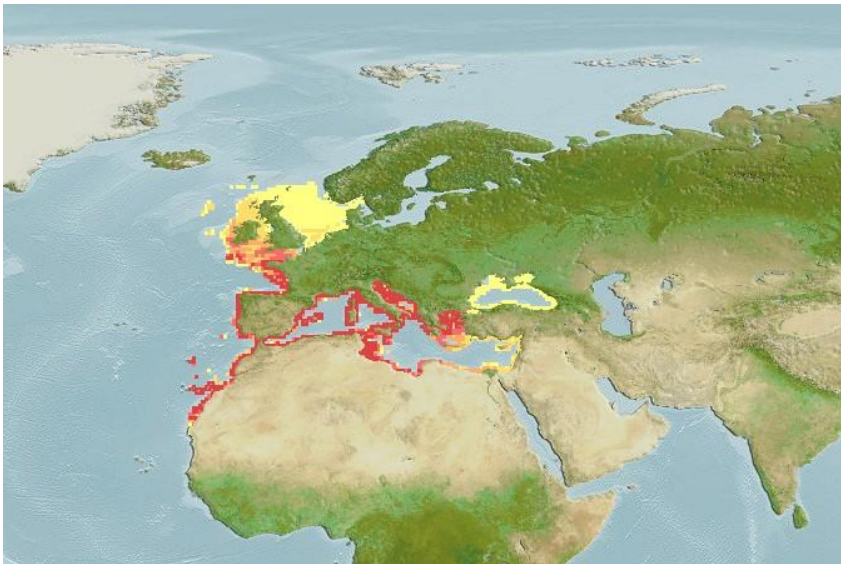


## Dorade auf Gemüsebouquet

Ein wunderbarer Speisefisch! Er lebt gerne im küstennahen Seegras oder auf sandigen Böden bis in 30 Meter Wassertiefe, wo er jagt oder Muscheln ausgräbt und kleine Krebse fängt. Alte Doraden (auch Goldbrassen genannt) tauchen allerdings bis 150 Meter hinab, dort jagen sie gerne kleinere Fische. Er wühlt viel im Sand, legt sich aber auch auf die Lauer und ist blitzschnell, ein kraftvoller Schwimmer. Er bevorzugt es allein auf die Pirsch zu gehen oder nur in kleinen Gruppen. Für die Fischer ist er im Frühling interessant, denn dann bewegt er sich gerne in ufernahen Lagunen oder in ruhigen Untiefen am Strand. Er ist einer der wichtigsten Zuchtfische, der auch in Fischteichen und Zuchtbecken gut gedeiht. In der Küche bereitet man ihn gekocht, paniert, gegrillt und gebacken zu.



**In den rot gekennzeichneten Zonen lebt die Dorade im Meer.**

## Das braucht es für 4 Personen:

- 4 frische Doraden
- 1 Zitrone
- Thymian gemahlen
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- 1,5 kg grosse Kartoffeln
- 1 Zweig Majoran
- 1 Zweig Rosmarin
- 50 g Butter
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 3 Zwiebeln
- 3 rote Paprikaschoten
- 6 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen

## Für die Sauce:

- 500 g reife Tomaten
- 1 dl Weisswein
- etwas Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 3 Knoblauchzehen



## So wird es gekocht:

1. Die grossen Kartoffeln schälen und in grosse, gleichmässige Würfel schneiden. Die Würfel in Wasser kurz kochen und dann in heissem Öl goldbraun anbraten und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Gemüse gleichmässig schneiden und in etwas Öl braten, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch würzen und warm stellen.
3. Die Doraden waschen, an den Hautseiten 3x einritzen, mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Thymian einreiben und auf dem Grill oder in der geriffelten Bratpfanne von beiden Seiten ca. 6 Minuten grillen.
4. Die gebratenen Doraden im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad 10 Minuten ziehen lassen.

## Die Sauce:

5. Kleingeschnittene Tomaten (enthäutet und entkernt) mit Salz, Pfeffer, Zucker (oder Honig) und Knoblauch würzen und zugedeckt in Olivenöl schmelzen lassen. Mit gehacktem Rosmarin verfeinern.
6. Den **ofenfrischen Fisch** auf dem Gemüse anrichten, die Tomatensauce drum herum und darauf die gebratenen Kartoffel-Würfel anrichten – fertig!

**Dazu passen:** Trockener Weissweine, (Rieslinge), aber auch ein Chardonnay aus Frankreich, ein Vin de Sable aus dem Listel, auch ein Pouilly Fumé – versuchen Sie es aber auch mit einem leichten Rosé.

„En Guete“ wünscht Ihnen Doris

hausnet.ch – Meine Welt zuhause

