

Dorade mit Salz-Zitrone und Tomaten-Salat

Für 2 Personen

2 Doraden Royal à 600 g	50 g Baguette vom Vortag	1 Zwiebel
100 ml Olivenöl	1 Salzzitrone	1 Bio-Zitrone
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Dill	4 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum
6 Kirschtomaten	2 Fleischtomaten	1 Prise Zucker

Doraden schuppen und so entgräten bzw. filetieren, dass die Filets am Schwanz noch zusammen hängen. Das Brot fein reiben oder im Cutter fein zerbröseln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Die Salzzitrone fein würfeln. Die frische Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schnittlauch, Dill und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden, etwas Thymian zur Seite stellen. Die gehackten Kräutern mit den Brotbröseln, Zwiebeln, Salzzitrone, etwas Zitronenabrieb und -saft gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und die vorbereiteten Doradenfilets damit füllen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne (backofengeeignet) mit Backpapier auskleiden, 2 EL Olivenöl und eine angedrückte Knoblauchzehe darauf geben und vorsichtig die Doraden einlegen. Von beiden Seiten anbraten, dann im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Diese mit 70 ml Olivenöl fein pürieren. Alle Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Fleischtomaten in Stücke schneiden. Alle Tomaten in eine Schüssel geben, mit Thymian, Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Basilikumöl abschmecken.

Die Doraden mit dem Tomatensalat anrichten, restliches Olivenöl dazu reichen. Dazu schmeckt geröstetes Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 26. August 2015