

Gebratene Dorade mit Spargel-Champignon-Gemüse

Für vier Portionen

4 Doraden (Dorade royale)	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, unbehandelt
4 Rosmarinstiele	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	1 Bund weißer Spargel	1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g braune Champignons	100 ml Weißwein	100 ml Sahne
1 Bund Kerbel		

Doraden innen und außen waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und Nadeln abzupfen. Doraden mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauch, Zitrone und Rosmarin füllen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer großen Pfanne (Grillpfanne) erhitzen und die Doraden darin jeweils von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Spargel schälen, die Enden abschneiden und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelstücke und Champignons darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln zugeben, weitere zwei Minuten braten lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Sahne angießen und das Gemüse zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerbel abbrausen, trockentupfen und grob hacken. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Zum Anrichten das Spargel-Champignon-Gemüse auf Tellern verteilen und je eine Dorade darauf legen. Mit Kerbel und Zitronenviertel garnieren.

Horst Lichter am 30. Mai 2015