

Dorade mit Gemüse-Füllung

Für zwei Personen

2 Doraden a 350 g	200 g gemischtes Gemüse	70 g Schmand
4 Bacon-Streifen	2 El Kräuter-Mischung	1 Bio-Zitrone
1 Schalotte	Olivenöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120°C vorheizen.

Die Doraden entschuppen, waschen und abtrocknen. Vorsichtig vom Rücken her entlang der Hauptgräte beidseitig bis zur Vorderseite einschneiden; dabei das letzte Schwanzstück ganz lassen. Nun die Gräte am Kopf- und am Schwanz-Ende mit einer Schere durchtrennen und vorsichtig aus der Dorade ziehen. Mit etwas Geduld noch vorhandene Gräten entfernen. Den Fisch innen mit Salz, Pfeffer und Zitronen-Saft würzen.

Das Mischgemüse klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Das Gemüse vom Feuer nehmen und Zitronen-Abrieb, die Kräuter-Mischung sowie den Schmand untermischen.

Mit dieser Mischung die Doraden befüllen und danach jede Dorade mit zwei schmalen Bacon-Streifen so umwickeln, dass einerseits das Gemüse möglichst im Fisch bleibt und andererseits nur wenig Fisch-Haut durch den dünnen Speck bedeckt wird.

Butterschmalz in der Pfanne stark erhitzen und die Doraden auf jeder Seite maximal 2 Minuten braten. Beim Wenden nicht die Haut verletzen. Schließlich die Doraden auf einem Rost im Backofen 20 Minuten nachgaren lassen. Dazu passen ein grüner, gemischter Salat und Reis als Sättigungsbeilage.

Bemerkung:

Die Dorade eignet sich gut für diese Zubereitungsart, weil die Bauch-Seite einen relativ kleinen Reinigungsschnitt hat.

Natürlich darf man es auch mit anderen Fischen versuchen.

NN am 03. März 2013