

# Geschmorte Dorade

## Für 2 Portionen

1 Dorade	50 g getrocknete Tomaten	50 g Parma-Schinken
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
1 Zitrone	50 ml Weißwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Zunächst die Dorade filetieren. Dazu das Filet an den Kiemen einschneiden, das Messer mit leichtem Druck vom Kopf in Richtung Schwanz durchziehen und dabei direkt auf den Gräten langfahren. Schließlich den Bauchlappen abschneiden und die Gräten entfernen. Das Filet waschen, trocken tupfen und pfeffern und salzen. Anschließend eine Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Eine Pfanne mit ein wenig Olivenöl aufstellen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Zudem eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in der Pfanne anschwitzen. Nun die getrockneten Tomaten halbieren und den Parma-Schinken in grobe Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Das Ganze vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig Thymian hinzufügen. Das Doradenfilet nun direkt auf die Zwiebeln in die Pfanne geben und alles mit einem Schuss Weißwein bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Den Thymian herausnehmen und dafür noch einen Schuss Olivenöl sowie den Saft einer halben Zitrone dazugeben. Bei Bedarf erneut mit Pfeffer nachwürzen. Die Dorade zusammen mit dem gedünsteten Gemüse aus der Pfanne nehmen. Die Haut der Dorade entfernen und den Fisch und das Gemüse auf Tellern anrichten. Zum Abschluss ein wenig geriebenen Parmesan über das Gericht geben und servieren.

Steffen Henssler am 05. 03. 2012