

Dorade mit Peperonata

Für 2 Portionen

1 Dorade	2 rote Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone	1 Zweig Thymian
Butter	Olivenöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Als erstes den Schwanz der Dorade abtrennen. Dann den ganzen Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer sowohl von innen als auch von außen würzen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden und diese nebeneinander als eine Art Bett für die Dorade auf einem großen Stück Alufolie anordnen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Diese gemeinsam mit einem Thymianzweig sowie zwei bis drei Flocken Butter auf das Zitronenbett geben. Die Dorade auf das Zitronen-Knoblauch-Bett legen. Anschließend Zitronenscheiben, Knoblauch, Thymian und Butterflocken auch von oben auf den Fisch geben, die Folie verschließen und darauf achten, dass diese wirklich fest verschlossen ist. Eine Pfanne aufsetzen, erhitzen und den Fisch in der Alufolie kurz darin Hitze annehmen lassen. Die eingepackte Dorade im Anschluss für 15 Minuten bei 160 Grad in den Ofen geben. Die Paprika schälen, halbieren, die Trennwände entfernen und Kerne entfernen und die verbliebenen Stücke der Paprika in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl aufsetzen und das die Paprika darin anschwitzen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, fein schneiden und bei kleiner Hitze gemeinsam mit der Paprika braten lassen. Das Gemüse mit ein wenig Chili abschmecken. Bevor die Pfanne vom Herd genommen wird, das Paprikagemüse noch mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich die Dorade aus dem Ofen nehmen und gemeinsam mit dem Paprikagemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 21. 03. 2012