

Dorade in der Salzkruste mit Peperonata

Für zwei Personen

Für die Dorade :

1 Dorade à 250g	1,5 kg Meersalz	100 g Mehl
50 g Speisestärke	3 Eier	1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Estragon	2 Zweige Thymian	2 Zweige Basilikum
2 Zweige Petersilie		

Für die Peperonata:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Tomate
4 Kapernäpfel	4 grüne Oliven	75 ml Tomatensauce
4 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
6 Basilikumblätter	5 Estragonblätter	1,5 EL bestes Olivenöl
Piment, Meersalz		

Für das Basilikumöl:

Basilikumblätter	Olivenöl
------------------	----------

Das Backblech mit Alufolie auslegen und den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Flossen der Dorade mit einer Küchenschere abschneiden. Anschließend den Fisch abwaschen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Den ausgenommenen Bauch des Fisches straff mit dem Estragon, dem Thymian, dem Basilikum und der Petersilie sowie dem geschälten Knoblauch füllen.

Für die Meersalzkruste das Meersalz, das Mehl, die Speisestärke und die Eier mit einem Rührgerät vermengen, so dass die Masse klebrig wird. Die vermischte Masse mit der Hand noch einmal durchkneten und die ganze Dorade gleichmäßig damit „einkleiden“. Anschließend den Fisch in den Ofen geben und für circa 25 Minuten garen. Anschließend den Fisch in der Salzkruste ringsherum auf der Höhe der Rückenflosse vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden. Dann den Fisch tranchieren.

Für die Peperonata die Paprikaschoten vierteln, entkernen und im vorgeheizten Ofen (Grillstufe) mit Oberhitze grillen – bis die Paprika schwarz ist. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und auskühlen lassen. Die Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe, die Zwiebel in Streifen und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Eine Tomate häuten, vierteln und entkernen. Die Basilikum- und Estragonblätter fein hacken. Das Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen, mit Salz und Piment würzen. Die Paprika hinzufügen und alles circa fünf Minuten schmoren lassen. Dann die Tomatensauce hinzugeben. Die Tomatenfilets, die Kapernäpfel, die halbierten Oliven und die Kräuter dazugeben und abschmecken.

Für das Basilikumöl ein paar Basilikumblätter mit Olivenöl mixen und einfach abtropfen lassen. Zum Schluss die Peperonata sowie die Fischfilets auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten und etwas Basilikumöl darüber träufeln.

Cornelia Poletto am 13. März 2015