

Dorade, gebacken

Für 4 Portionen:

4 Doraden (350 g)	2 Lauchzwiebeln	1 Bund Petersilie
2 Zitronen	2 EL Butter	2 EL grobes Salz

Fische ausnehmen oder sich vom Fischhändler ausnehmen lassen. Unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, innen leicht salzen. Frühlingszwiebeln samt Grün in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden und mit der gewaschenen, kleingeschnittenen Petersilie in den Fischbauch legen.

Ein Backblech mit Fett ausstreichen, etwas körniges Salz auf das Blech streuen, die Fische flach darauflegen und noch einmal mit Salz bestreuen. Mit Butterflöckchen und Zitronenscheiben belegen.

In der Mitte des Backofens je nach Dicke des Fisches 25 bis 35 Minuten bei etwa 180 Grad garen. Doraden vor dem Servieren mit Zitrone und Petersilie dekorieren. Wunderbar dazu: Kräuteröle.

Tipps:

Achten Sie beim Kauf auf Frische: Glänzende, feste Haut, klare, pralle Augen, eng anliegende Kiemen zeugen bei Doraden wie bei allen Fischen von einem appetitlichen Zustand. Übrigens: Doraden haben kaum feste Schuppen, müssen also nicht geschuppt werden.

Die Gartemperatur sollte nicht höher als angegeben sein, da der Fisch sonst schnell zu viel Wasser abgibt und trocken wird. Herkömmliche Ober- und Unterhitze ist günstiger als die stärker austrocknende Umluft. Der Fisch ist gar, wenn man die Haut mühelos anheben kann.

Zitrone – oder Limone – und Fisch sind eine ideale Kombination. Die fruchtige Säure der Zitrusfrüchte sorgt dafür, dass das Fischfleisch kernig und fest wird, aber doch zart bleibt. Und sie bindet unangenehmen Fischgeruch.

Als Beilage für den zarten Fisch eignen sich schlichte Petersilienkartoffeln oder ein Ciabatta-Brot – ganz nach persönlicher Vorliebe.

test März 2007