

Rezept des Monats Dezember 2010

Dorade gebacken

für 4 Personen:

2 Doraden à ca. 1-1,2 kg (oder 4 Portionsfische 3/400 gr.)
0,4 l Olivenöl
2-3 unbehandelte Zitronen
1 Bund Thymian, 1 Bund Rosmarin, 2 Lorbeerblätter
3-4 Knoblauchzehen
Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Je ca. 2 Stängel Rosmarin und Thymian grob rupfen und hacken, 1 Knoblauchzehe zerdrücken, die Zitronenschale abreiben, alles mit ca. 50 gr. Meersalz und 1/2 TL schwarzem Pfeffer und dem Olivenöl vermischen. Mindestens 2-3 Stunden ziehen lassen.

Die Fische ausnehmen, waschen und gut trockentupfen, schuppen ist nicht erforderlich. Die Fische salzen und pfeffern und mit den restlichen Kräutern und Knoblauch füllen.

Den Ofenrost mit Alufolie belegen, großzügig vom Gewürzöl draufgeben, die Fische darauf legen und nochmals mit dem Öl beträufeln. Im auf 180° vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten backen. Dann vorsichtig umdrehen, nochmals mit Öl beträufeln und weitere 15 Minuten backen (falls Sie kleine Portionsfische verwenden die Garzeit etwas verkürzen).

Die gegarten Fische heraus nehmen und vorsichtig die Haut abziehen. Nochmal mit etwas Öl beträufeln und servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln und Salat. Oder einfach Baguette.

Tipp: Geht auch hervorragend mit Wolfsbarsch!