



Fisch Rezepte

Dorade mit rohen Bratkartoffeln

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

4 Doraden à ca. 300 g

Salz und schwarzen Pfeffer

Olivenöl, 2 große Tomaten, 1 unbehandelte Zitrone, 1 mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen, 4 Stängel Rosmarin

für die Bratkartoffeln:

1.000 g. festkochende Kartoffeln, 2 Zwiebeln, Butterschmalz, Salz, Knoblauchpfeffer

Zubereitung

1. **die Bratkartoffeln zubereiten:**
2. Einen Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und für kurze Zeit in kaltes Salzwasser legen, um die Stärke zu reduzieren.
3. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
4. Jetzt das Wasser von den Kartoffeln durch ein Sieb abtropfen lassen.
5. Nun das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln hinzufügen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen.
6. Nach ca. 8-10 Minuten die Zwiebeln hinzugeben und das Ganze mit Salz und Knoblauchpfeffer würzen.
7. Jetzt die Kartoffeln noch für weitere 8-10 Minuten braten. Damit sie schön braun werden, dieses Mal die Pfanne nicht zudecken.
8. **die Doraden zubereiten:**
9. Die ausgenommenen und geschuppten Doraden (siehe Video) unter fließendem Wasser gründlich reinigen.
10. Die Haut der Doraden auf beiden Seiten 3-4 Mal bis auf die Gräten einschneiden.
11. Nun die Doraden innen und außen mit Salz und Pfeffer (Pfeffermühle) würzen.
12. Den Bauch der Doraden mit einer halben Knoblauchzehe und einem Stängel Rosmarin füllen.
13. Die Doraden im heißen Olivenöl auf beiden Seiten kurz anbraten.
14. Nun die Zwiebel und die Tomaten grob zerkleinern und mit in die Pfanne geben und die Pfanne mit einem Deckel verschließen.
15. Die Hitze nun reduzieren und das Ganze noch ca. 10 Minuten braten. Tipp: die Doraden sind gar, wenn man die Rückenflosse leicht herausziehen kann.
16. Die fertigen Doraden auf vorgewärmten Tellern zusammen mit den Bratkartoffeln anrichten und mit den Tomatenstücken und Zitronenscheiben garnieren.



<https://www.fischlexikon.eu>

Hinweis:

Die Dorade (Goldbrasse) gehört zu den beliebtesten Speisefischen am Mittelmeer. Sie wird im Ganzen oder als Filet angeboten. Doraden eignen sich zum Braten oder Grillen. Als Aromen empfehlen wir Rosmarin, Thymian, Zitronen und Knoblauch. Als Beilagen eignen sich Auberginen, Paprika, Zwiebeln, Oliven oder auch Kapern.