



Dorade mit Panzanella

Zutaten (für vier Portionen):

Panzanella-Salat

½ Ciabatta oder ein rustikales Weißbrot
2 EL raffiniertes Olivenöl
Salz
Rosmarin
1 kleine rote Zwiebel
50 ml Essigwasser
5 Rispentomaten
Pfeffer
Zucker
½ Knolle Fenchel, mit Grün
1 EL Senf
1-2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone
1 EL heller Balsamico
3 EL natives Olivenöl
1 EL Honig
Basilikum

Dorade

4 ganze Doraden, küchenfertig
Salz
½ Knolle Fenchel
1 Zitrone, unbehandelt
2 Knoblauchzehen
Thymian
Rosmarin
Pfeffer
4 EL Mehl
3 EL raffiniertes Olivenöl
1 TL Butter

Sowie

1 Zitrone zum Anrichten



Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Garzeiten):

Für den Panzanella-Salat das Ciabatta in Würfel schneiden, mit Olivenöl, Salz und Rosmarin marinieren und bei 180 Grad für circa 12 Minuten im Ofen goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in feine Ringe schneiden und in eine Schüssel mit kaltem Essigwasser geben, beiseitestellen. Die Tomaten entstrunken, in grobe Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Grün vom Fenchel abschneiden und beiseitelegen. Den Fenchel entstrunken, in dünne Ringe hobeln und zu den Tomaten geben. Erneut salzen, mischen und den Salat für ein paar Minuten ziehen lassen. Für das Dressing Senf, geriebenen Knoblauch, Zitronensaft, Balsamico, Olivenöl und Honig vermengen und über den Salat geben. Gehacktes Fenchelgrün, Basilikumblätter (Stiele aufheben) und abgetropfte Zwiebelringe hinzufügen. Anschließend alles mischen.

Die Doraden in der Bauchhöhle kräftig salzen. Gehobelten Fenchel, Zitronenscheiben, Knoblauchscheiben, Thymian- und Rosmarinzweige und Basilikumstiele hineingeben. Die Fische auf den Seiten einritzen, Knoblauchscheiben einstecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Für eine knusprige Haut die Fische beidseitig in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Öl, Rosmarin- und Thymianzweigen und etwas Butter von jeder Seite in circa sechs bis acht Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Während des Bratens die Oberseite immer wieder mit dem Bratfett übergießen. Wenn sich die Afterflosse leicht herausziehen lässt, ist der Fisch gar.

Geröstete Brotwürfel zum Salat geben und alles locker vermengen. Anschließend den Salat gemeinsam mit der Dorade und einem Zitronenfilet anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion:

707 kcal – 43 g Fett – 36 g Eiweiß – 42 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.