

Gebratene Bio-Dorade mit glasierten buntem Paprika



Rezept by BIOSpitzenkoch
Tino Schmidt

Zutaten für ca. 4 Personen

Zubereitung: ca. 15 min

4 Stk.	Bio-Doraden
2 Zweige	Rosmarin
4 Blätter	Salbei
8 Zweige	Thymian
4 Stk.	Knoblauchzehen
3-4 Stk.	bunte Paprika
50 g	Butter
	Salz
	Mineralwasser mit viel Kohlensäure ggf. Speisstärke
	Bratöl

Statement:

Diese Art den Paprika zuzubereiten ist meine Sommer-Lieblingsvariante, denn die ergibt direkt eine schmackhafte Soße.

1. Die Paprika waschen, Kerngehäuse herausschneiden und mit einem Sparschäler/Kartoffelschäler schälen. Anschließend in ca. 1 cm breite Streifen und dann in Karos schneiden.

2. Die Butter in einem breiten Topf mit wenig Hitze (sollte noch cremig sein) schmelzen und den Paprika zugeben. Öfters rühren und die Temperatur etwas höher stellen – auf diese Weise trennt sich die Butter nicht. Anschließend mit Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

3. Etwas Mineralwasser zu der Paprika geben. Die Kohlensäure bindet die Butter und somit ergibt sich die Soße. Die Soße ggf. mit etwas Speisstärke (mit kaltem Wasser 1:1 angerührt) leicht sämig abbinden.

4. Die Bio-Dorade unter fließendem kaltem Wasser mit einem Messer entschuppen. Dadurch kann die knusprige Haut später mitgegessen werden. Die Bio-Doraden (oder Filets) in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl anbraten. Die Kräuter sowie die kurz angedrückten Knoblauchzehen gleich zu Beginn zugeben, damit das Aroma in den Fisch übergeht. Zum Schluss mit Salz würzen.

Tipp:

Zu diesem Gericht passt am besten ein Kartoffelgratin.

Die Bio-Doraden können entweder filetiert oder im Ganzen gebraten werden. Auf jeden Fall sollte die Haut mehrmals leicht eingeschnitten werden, damit sich der Fisch bzw. die Filets beim Braten nicht zu stark wölben. Damit die Bio-Dorade nicht in der Pfanne anhängt, kann zuerst ein Stück Backpapier (zurechtgeschnitten) in die Pfanne gelegt werden, um den Fisch dann mit etwas Öl darauf zu braten.