

Dorade



Gebratene Dorade in Fischsauce, mit Basilikum garniert

Dies ist vermutlich eines meiner schnellsten Rezepte, denn man kann es innerhalb von 15 Minuten zubereiten. Es ist eine Alternative zu der Zubereitung eines frischen Fisches mit einer „Persillade“, also einem Buttergemisch mit Knoblauch, frischen Kräutern und Salz und Pfeffer. Man kann einen Fisch zur Zubereitung mit diesen Zutaten in der Bauchhöhle auch einfach stopfen und ihn dadurch würzen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 1 Dorade
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Majoran
- 4 Zweige frischer Thymian
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- 50 ml Wasser

- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter

- frisches Basilikum

- Basmatireis, Kartoffeln, Pasta oder Knödel

Zubereitungszeit: 15 Min.



Rohe Dorade

Waschen Sie den Fisch innen und außen. Schälen Sie die Knoblauchzehen. Zerdrücken Sie sie mit einer Gabel, würzen sie mit frischem Salz, Pfeffer und Koriander und vermischen sie alles. Geben Sie die Mischung in die Bauchhöhle. Dann die frischen Kräuter im Ganzen dazugeben. Würzen Sie den Fisch von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und braten die Dorade auf beiden Seiten einige Minuten an. Dann köcheln Sie sie mit zugedektem Deckel noch ca. 10 Minuten. Kurz vor Ende der Garzeit geben Sie die vietnamesische Fischsauce und das Wasser hinzu.

Bereiten Sie rechtzeitig vor Ende der Garzeit der Dorade die Beilage zu, servieren Sie den Fisch auf einem großen Teller, geben die Beilage hinzu und übergießen beides mit der Fischsauce. Garnieren Sie alles mit etwas kleingeschnittenem Basilikum.