

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Juli 2022 ▪  
Leibgericht mit Mario Kotaska



Chris Schabrau

**Mediterran gefüllte Dorade mit Limettenschaum,  
Kartoffelspalten und Knoblauch-Zucchini**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Dorade:**

2 ganze, ausgenommene Doraden  
4 Tomaten  
4 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
8 Zweige Fenchelkraut  
12 Zweige Thymian  
60 g Butter  
4 EL Mehl  
2 EL Pankomehl  
Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Tomaten waschen und ebenfalls hacken. Fenchelkraut und Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Doraden damit füllen. Butterflocken ebenfalls in die Dorade legen und mit einer großen Nadel schließen. Doraden in Mehl und Pankomehl panieren. Doraden von beiden Seiten ca. 1 ½ Minuten in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend im Backofen ca. 7-8 Minuten bei 180 Grad backen.



Laut WWF ist die **Dorade**, auch Goldbrasse genannt, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2022):

- 1. Wahl: BIO oder ASC (Aquakultur)

Als zweite Wahl gelten Fische aus diesen Gebieten:

- 2. Wahl: Global GAP (Aquakultur)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37 (Aquakultur: Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (Villa), Portugiesische Küste (IXa); Mittelmeer FAO 37 (Handleinen, Angelleinen, Fallen)

**Für die Kartoffelspalten:**

4 festkochende Kartoffeln  
4 Stiele Rosmarin  
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen

Kartoffeln waschen, in Spalten vierteln und ca. 8-10 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend mit Rosmarin und Paprikapulver im Backofen bei ca. 180 Grad 15 Minuten goldbraun backen.

**Für die Zucchini:**

1 Zucchini  
3 Knoblauchzehen  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, auf ein Küchenpapier legen und mit Salz bestreuen. Knoblauch abziehen und hacken. Zucchinischnitten mit dem gehackten Knoblauch in einer Pfanne rösten.

**Für den Limettenschaum:** Eier trennen und 2 Eigelb mit Salz und Zucker schaumig schlagen.  
2 Limetten Limetten mit einer Reibe abreiben und hinzugeben. Chilischote längs  
3 Schalotten halbieren und klein hacken. Schalotten abziehen und hacken. Einen Topf  
1 Chilischote mit Butter erhitzen. Schalotten und die Chilischote mit Pfeffer in der Butter  
2 Eier anschwitzen. Den Saft der Limetten auspressen und zusammen mit  
100 ml Weißwein Weißwein ablöschen. Matcha-Pulver durch ein Sieb geben und ebenfalls  
1 TL Zucker hinzugeben. Kurz vor dem Servieren die Flüssigkeit mit einem Pürierstab  
½ TL Matcha-Pulver schaumig mixen.  
Butter, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Gericht mit Thymian garnieren.  
3 Zweige Thymian

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.