



Gabriele Jöhnck

Frankreich: Gebratene Dorade mit Orangensauce, Brokkoli und schwarzen Oliven

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

2 ganze, küchenfertige Doraden mit Haut
 2 Knoblauchzehe
 4 Zweige Thymian
 4 Zweige Rosmarin
 Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Doraden von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Gemeinsam mit Thymian und Rosmarin in den Fisch geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Dorade von beiden Seiten je 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Für die Sauce:

1 EL schwarze Oliven
 2 Orangen, Saft & Schale
 1 Zitrone, Saft & Schale
 125 ml Weißwein
 100 ml Fischfond
 6 EL Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schale von einer Orange und der Zitrone in Streifen ablösen. Orange und eine halbe Zitrone auspressen. Aus der zweiten Orange Filets herauslösen und den Saft auffangen. Wein, Fischfond, Orangen- und Zitronensaft nun zum Fisch in die Pfanne geben. Die Dorade abgedeckt für 5-7 Minuten in der Sauce garen, herausheben und warmstellen.

Oliven in kleine Ringe schneiden. Orangenfilets, Oliven und Zitronenschale nun in die Orangen-Sauce geben und heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Brokkoli:

150 g Brokkoli
 ½ rote Chilischote
 1 Knoblauchzehe
 Öl, zum Braten

Brokkoli in kleine Röschen teilen. Knoblauch abziehen und beides in 2 EL Öl in einer Pfanne kurz anbraten. Danach mit etwas Orangen-Sauce aus der ersten Pfanne ablöschen. Chilischote in feine Streifen schneiden. Chili hinzufügen und Brokkoli bissfest garen.

Für das Baguette:

¼ Baguette
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Braten

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anrösten. Knoblauchzehe abziehen und über das Baguette reiben.

Gericht auf einem Teller anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Dorade**, auch Goldbrasse genannt, nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landen soll, dann aus folgenden Fanggebieten (Stand April 2025):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8.a), Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Süd Spanien (Esteros Lubimar), Aquakultur: Netzkäfiganlagen