

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

Limetten-Dorade mit Zitronen-Limetten Vinaigrette

Zutaten:

1 grosse	Dorade (oder sonstiger Fisch nach Belieben) ca. 1.5kg
1.5 Stk.	Zitronen unbehandelt
2 Stk.	Limetten unbehandelt
3 EL	Olivenöl
6 Stk.	festkochende Kartoffeln
1 Stk.	Zwiebel
1 Knolle	Fenchel
1 Stk.	Zucchini
4 Stk.	Knoblauchzehen
½ Bund	Zitronentymian (oder Thymian)
1 TL	Fenchelsamen
etwas	Piment D'Espelette oder scharfes Paprikapulver

Zutaten für Vinaigrette:

5 EL	Olivenöl
1Stk.	Zitrone, Saft
1 Stk.	Limette, Saft
etwas	Salz
etwas	Piment D'Espelette

ZUBEREITUNG:

Die Dorade vom Fischhändler ausnehmen und schuppen lassen. Wählen Sie wenn möglich, einen Wildfisch. Den Fisch rasch unter fliessendem kaltem Wasser waschen und sorgfältig tupfen.

Die Zitronen und Limetten unter fliessendem Wasser abbürsten. Die Zitronen in Spalten, die Limetten in dünne Scheiben schneiden. Die Dorade auf beiden Seiten in regelmässigen Abständen je fünfmal diagonal einschneiden und in jeden Einschnitt eine Limettenscheibe schieben.

Den Backofen auf 210° C vorheizen.

Das Olivenöl mit Salz und etwas Piment D'Espelette mischen, den Fisch innen und aussen mit Oel bestreichen und vorsichtig in eine ofenfeste Form legen.

Das Gemüse und den Thymian waschen. Die Kartoffeln, Zwiebeln, Zucchini sowie das restliche Gemüse waschen, putzen und entsprechend in die gewünschte Form schneiden. Die Knoblauchzehen ungeschält lassen. Sämtliches Gemüse um den Fisch herumlegen. Mit dem abgezapften Thymian und den Fenchelsamen bestreuen, mit dem restlichen gewürzten Olivenöl beträufeln und ca. 20-30 Minuten im Ofen garen.

Gegen Ende der Garzeit eine lauwarme Vinaigrette zubereiten. Dazu das Olivenöl mit 2EL Limetten- und Zitronensaft zu einer Emulsion rühren. Mit Salz, Pfeffer und Piment D'Espelette würzen und sanft erhitzen. Die Dorade aus dem Ofen nehmen und mit der Vinaigrette servieren – einige ganze Thymianzweige dekorativ darüber legen.