EXPRESS

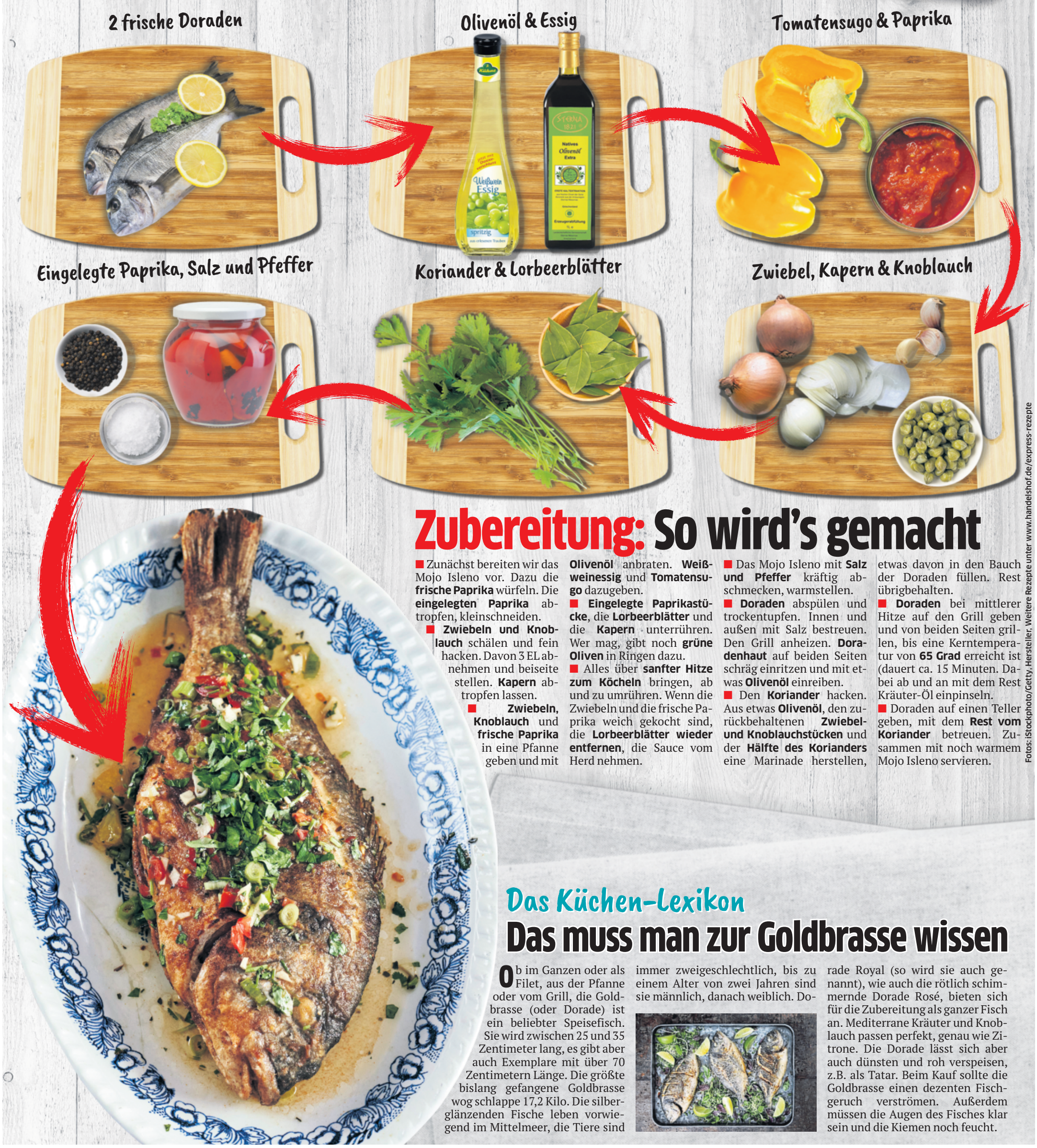
Dorade mit Mojo aus Puerto Rico

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Fisch auf den Tisch, das ist bei diesen mediterranen Temperaturen eine runde Sache. Wie wäre es mit etwas karibischem Flair auf dem Grill? Wir präsentieren: Dorada con Mojo Isleno – ein Gericht aus Puerto Rico. Die Dorade (auch als Goldbrasse bekannt) eignet sich hervorragend für den Grill, Sie können das Gericht aber in der Pfanne zubereiten. Dazu einen frischen Salat und etwas Baguettebrot reichen, schon sind alle glücklich. Mojo Isleno heißt übersetzt Insulaner-Sauce – und ursprünglich stammt sie von einer anderen Insel: Teneriffa.

■ Zutaten **Portionen: 2**

2	frische Doraden Royal
120 ml	Olivenöl & ca. 30 ml Essig
4 EL	Tomaten püriert (Tomatensugo)
1	Paprika und 3 Knoblauchzehen
1	Zwiebel und 2 EL Kapern
3	eingelegte geröstete Paprika
10	Korianderstiele und 2 Lorbeerblätter
Etwas	Salz und Pfeffer



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Zunächst bereiten wir das Mojo Isleno vor. Dazu die **frische Paprika** würfeln. Die **eingelegten Paprika** abtropfen, kleinschneiden.

■ **Zwiebeln und Knoblauch** schälen und fein hacken. Davon 3 EL abnehmen und beiseite stellen. **Kapern** abtropfen lassen.

■ **Zwiebeln, Knoblauch** und **frische Paprika** in eine Pfanne geben und mit **Olivenöl** anbraten. **Weißweinessig** und **Tomatensugo** dazugeben.

■ **Eingelegte Paprikastücke**, die **Lorbeerblätter** und die **Kapern** unterrühren. Wer mag, gibt noch **grüne Oliven** in Ringen dazu.

■ Alles über **sanfter Hitze zum Köcheln** bringen, ab und zu umrühren. Wenn die Zwiebeln und die frische Paprika weich gekocht sind, die **Lorbeerblätter wieder entfernen**, die Sauce vom Herd nehmen.

■ Das Mojo Isleno mit **Salz und Pfeffer** kräftig abschmecken, warmstellen.

■ **Doraden** abspülen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz bestreuen. Den Grill anheizen. **Doradenhaut** auf beiden Seiten schräg einritzen und mit etwas **Olivenöl** einreiben.

■ Den **Koriander** hacken. Aus etwas **Olivenöl**, den zurückbehaltenen **Zwiebel- und Knoblauchstücken** und der **Hälfte des Korianders** eine Marinade herstellen, etwas davon in den Bauch der Doraden füllen. Rest übrigbehalten.

■ **Doraden** bei mittlerer Hitze auf den Grill geben und von beiden Seiten grillen, bis eine Kerntemperatur von **65 Grad** erreicht ist (dauert ca. 15 Minuten. Dabei ab und an mit dem Rest Kräuter-Öl einpinseln.

■ Doraden auf einen Teller geben, mit dem **Rest vom Koriander** betreuen. Zusammen mit noch warmem Mojo Isleno servieren.

Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Fotos: iStockphoto/Getty, Hersteller, Weitere

Das Küchen-Lexikon

Das muss man zur Goldbrasse wissen

Ob im Ganzen oder als Filet, aus der Pfanne oder vom Grill, die Goldbrasse (oder Dorade) ist ein beliebter Speisefisch. Sie wird zwischen 25 und 35 Zentimeter lang, es gibt aber auch Exemplare mit über 70 Zentimetern Länge. Die größte bislang gefangene Goldbrasse wog schlappe 17,2 Kilo. Die silberglänzenden Fische leben vorwiegend im Mittelmeer, die Tiere sind immer zweigeschlechtlich, bis zu einem Alter von zwei Jahren sind sie männlich, danach weiblich. Dorade Royal (so wird sie auch genannt), wie auch die rötlich schimmernde Dorade Rosé, bieten sich für die Zubereitung als ganzer Fisch an. Mediterrane Kräuter und Knoblauch passen perfekt, genau wie Zitrone. Die Dorade lässt sich aber auch dünsten und roh verspeisen, z.B. als Tatar. Beim Kauf sollte die Goldbrasse einen dezenten Fischgeruch verströmen. Außerdem müssen die Augen des Fisches klar sein und die Kiemen noch feucht.