Doraden im Karibik-Style

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

Fisch auf den Tisch! Oder besser erst auf den Grill. Wir machen heute mal leckere Doraden, die man sonst nur gerne im Restaurant bestellt, aber sich oft nicht traut, sie daheim zuzubereiten. Dabei ist das gar nicht kompliziert. Und diesem Gericht geben wir mal richtig Feuer! Wir bereiten den Fisch karibisch zu (das Barbecue stammt schließlich ursprünglich aus der Karibik). Keine Angst, der Fisch darf ruhig ordentlich Farbe annehmen, das muss so. Für die vielfältigen Gewürze der Karibik gönnen wir uns eine leckere Gewürzmischung.

Zutaten — **Portionen: 4**

4	Doraden
4	Knoblauchzehen
Je 1	Limette und 1 Bio-Zitrone
Etwas	Pfeffer, Salz und geräuchertes Paprikapulver
3 EL	Würzmischung „Caribbean Jerk“
50 g	Butter
500 g	frischer junger Blattspinat
4 EL	Olivenöl und 2 EL Mango-Essig



Zubereitung: So wird’s gemacht

Den **jungen Blattspinat** gründlich waschen und in der Salatschleuder trocknen und dann beiseite stellen.

In einem kleinen Schälchen je **3 EL Olivenöl** und **2 EL Mango-Essig** verrühren. Den **Saft einer halben Limette** dazugeben und mit **Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker** abschmecken. Beiseite stellen.

Den **Saft der anderen halben Limette** in eine größere Schüssel geben, **1 EL Olivenöl** hinzufügen. Etwas Salz und Pfeffer dazugeben, die **Knoblauchzehen** dazupressen. **50 Milliliter Wasser** dazugeben.

Die küchenfertigen **Doraden** auf beiden Seiten mit **drei bis vier Schnitten in die Haut** versehen (nur anschneiden, nicht durchschneiden!). Die Fische in der Marinade **eine Stunde im Kühlschrank** ziehen lassen.

Danach die Fische trocken tupfen und innen mit der **„Caribbean Jerk“-Würzmischung** (Vorsicht: scharf) bestreuen.

Die **Zitrone** waschen, in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben nochmals halbieren. Zwei Scheibenhälften zusammen mit etwas **Butter** in die Bauchhöhlen der Fische füllen. In jeden Hauteinschnitt ein **Zitronenstück** stecken.

Etwas **Jerk-Würzmischung** mit dem **geräucherten Paprikapulver** mischen und die Fische damit rundherum einreiben.

Den Grill anheizen und die Fische **von jeder Seite 3 Minuten über direkter Hitze grillen**. Wer nicht grillen will, kann sie auch in der Pfanne braten. Der Fisch darf ruhig dunkel werden.

Das **Dressing** über den **Babyspinat** geben und diesen als Salat zum Fisch servieren.

Das Küchen-Lexikon

Was ist das Besondere an Doraden?

Doraden heißen auch Goldbrasse, Dorade Royale oder Orata und sind vor allem rund ums Mittelmeer als Speisefische sehr beliebt (dort werden sie auch gefangen). Sie werden nicht nur wild gefangen, man kann sie auch erfolgreich in Aquakulturen züchten.

Das Fleisch ist weiß, zart und mager, schmeckt durchaus nach Meer, aber niemals „fischig“. Die Dorade hat wenig Fett, dafür viele Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor und Magnesium zu bieten. Dorade bekommt man meist küchenfertig, Schuppen und Ausnehmen muss man also nicht selbst erledigen. Einmal innen und außen kurz abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen, danach kann man ein paar Kräuter und Zitrusfrüchte in ihren Bauch legen und sie direkt grillen.

Einfacher wenden lassen sich die Doraden mit einem speziellen Barbecue-Fischhalter, in den die Fische eingespannt werden.

Fotos: iStockphoto/Getty