So schmeckt Urlaub am Meer

Doraden schmecken für mich nach Urlaub am Mittelmeer. Heute zeig ich Ihnen eine Variante, in der der Fisch mal nicht gegrillt wird, sondern im Ganzen mit Tomaten und Gurken geschmort.

Die Dorade wasche ich gründlich, tupfe sie trocken, würze sie innen und außen beherzt mit Salz und Pfeffer und stecke noch das Gewürzsträußchen sowie den Knoblauch in den Bauch.

Anschließend bereite ich das Gemüse vor: Die Schalotten werden geschält und längs halbiert, die Gurken in etwa zwei Zentimeter große Stücke geschnitten, die Tomaten halbiert und entstrunkt.

Im Schmortopf erhitze ich das Olivenöl, gebe die Butter dazu und lasse sie aufschäumen, bevor ich den Fisch in den Topf lege und von beiden Seiten anbrate. Ich gebe noch die Schalotten dazu, lass sie ebenfalls anbraten, bevor ich mit dem Weißwein ablösche und Tomaten sowie Gurken dazugebe. Deckel drauf und ich lasse den Fisch bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten schmoren. Er sollte noch ganz leicht glasig sein, wenn ich ihn aus dem Topf nehme. Ich lasse das Gemüse noch mal kräftig aufkochen, schmecke noch mal mit Salz ab und streue die Dillspitzen darüber.

Zum Servieren richte ich den filetierten Fisch zusammen mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern an.

Stichwort Schmorgurke

Die Schmorgurke ist dicker und kürzer als die Salatgurke. Sie wächst im Freiland und enthält mehr Bitterstoffe als ihre Verwandte. Etwa von Mitte Juli bis Ende September gibt es sie aus heimischem Anbau. Die Schmorgurke sollte nicht roh gegessen werden, dank ihres festeren Fruchtfleischs eignet sie sich aber gut zum Schmoren, Überbacken und Braten. Sie wird vom Blütenansatz zum Stielende hin geschält, damit sich eventuelle Bitterstoffe aus dem Stiel nicht verteilen, erst dann halbieren und die harten Kerne mit einem Löffel herausschaben.

An Guadn wünscht Ihr

Dorade geschmort mit Tomaten und Gurken

Für 2 Personen

1 geschuppte, ausgenommene Dorade von ca. 800 g
1 Knoblauchzehe
1 Streifen Schale von einer Biozitrone
Kleines Kräutersträußchen aus Petersilie, Kerbel, Thymian, Basilikum
Pfeffer aus der Mühle
0,2 Liter Weißwein
2 EL Olivenöl
40 g Butter
4 Schalotten
150 g Kirschtomaten
1 geschälte und entkernte Schmorgurke
Dillspitzen zum Bestreuen

1 ovaler Schmortopf mit Deckel