

# Dorade (Brasse) gebacken mit Fenchelsauce

Fisch

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Zubereitungszeit: 30 Minuten }  $\frac{3}{4}$  Stunde

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Dorade küchenfertig à ~ 450 g	St.	4	6
Lorbeerblätter	St.	12	18
Meersalz			
Olivenöl			
Zitrone	St.	1	

## VORBEREITEN:

1. Backofen vorheizen.
2. Backblech mit Olivenöl leicht einölen.
3. Doraden innen wie außen gründlich spülen und abtrocknen.
4. Doraden auf einer Oberseite mit 3 bis 4 schrägen Einschnitten versehen.
5. Anschließend innen und außen mit Meersalz einreiben.
6. Jeden der Einschnitte mit einem Lorbeerblatt bestücken.

## ZUBEREITUNG:

1. Die vorbereiteten Doraden auf das Backblech geben und sie im Backofen 25 -30 Minuten braten.
2. Zum Schluss beträufelt man sie noch mit feinstem Olivenöl und serviert sie mit frischen Zitronenschnitzen.  
Dazu Fenchelsauce und Gemüsepürees reichen.

**FENCHELSAUCE:** siehe Rezeptkarte „Fenchelsauce“

- ➔ Die Zubereitung der Fenchelsauce dauert ~ 1 Stunde. Deshalb gut 15 Minuten vor der Fischzubereitung damit beginnen um beide gleichzeitig fertig zu haben.

**GEMÜSEPÜREES:** siehe Rezeptkarte „Gemüsepüree“

- ➔ Die drei Gemüsepürees kann man zusammen vor dem Fisch und der Fenchelsauce zubereiten. Sie können warm gehalten oder aufgewärmt werden. Zubereitungszeit ungefähr 1 Stunde.

## BEILAGEN / GETRÄNKE:

- \* Baguette / Weißwein

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.	180		25-30
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	200		25-30

Kcal pro Portion: 444 Trennkost: E \* R-267.DOC