



Helmut Schültke

In Pergament gegarte Dorade mit Meerfenchel und Brot-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

- 1 ganze Dorade Royal (ausgenommen)
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian
- 1 gehäufte EL Kapern
- 150 g Meerfenchel aus dem Glas
- 1 Limette
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Limette in Scheiben schneiden. Fisch gut abrausen und trockentupfen. Karotte schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Diese auf das Backpapier legen, dann die Dorade darauf geben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Schalotte, Knoblauch, Kapern und Meerfenchelzweige in einer Schüssel vermengen. Die Bauchhöhle des Fisches mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräutermischung hineinstreichen. Mit dem Olivenöl übergießen und die abgezupften Thymianblättchen und Limettenscheiben darüber geben. Mit Limettensaft beträufeln. Backpapier zu Päckchen formen und wie ein Bonbon-Papier zusammendrehen, ggf. mit Küchengarn binden und 30 Minuten im Ofen garen.

Für den Brotsalat:

- 200 g Weißbrot
- 100 g rote Paprika
- 100 g süße Minitomaten
- 100 g Salatgurke
- 25 g Stangensellerie
- 1 kleine Chilischote
- 100 entkernte schwarze Oliven
- 50 g Hartkäse
- 2 Zitronen
- 3 EL Honig
- 2 Zweige Basilikum
- 50 ml Weißweinessig
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad Heißluft heizen.

Brot in 3x3 Zentimeter große Würfel schneiden, auf ein Backblech geben und für 5 bis 10 Minuten backen, bis das Brot knusprig braun ist.

Zitronen waschen und trockentupfen. Zeste von den Zitronen reiben. Zitronen halbieren und auspressen.

Zusammen mit Essig, Öl und Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Salzen und pfeffern. Chilischote entkernen, feinschneiden und dazugeben.

Paprika mit einem Sparschäler schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke schälen und kleinschneiden. Tomaten und Sellerie ebenfalls kleinschneiden. Oliven halbieren.

Gemüse mit Dressing übergießen, sanft umrühren und die gerösteten Brotwürfel hinzufügen. Käse reiben.

Basilikum abrausen, trockenwedeln und feinscheiden. Salat mit frisch geriebenem Käse, Basilikum und etwas Zitronenzeste garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Fischpäckchen öffnen und servieren.