

# Dorade auf provenzalische Art

## Dorade provençale



### Zutaten für zwei Personen:

2 ganze Doraden (Goldbrassen), vom Fischhändler schon vorbereitet

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Ecke Butter

1 EL Olivenöl

1 Fenchelknolle

4 Knoblauchzehen

1/2 Zwiebel

2 mittlere Tomaten

1. Die Fische sorgfältig abspülen und mit Küchentüchern trocknen. Kräftig salzen und pfeffern.
2. Eine feuerfeste Form buttern und noch etwas Olivenöl in der Form verteilen.
3. Die Fenchelknolle putzen, braune Stellen entfernen, halbieren und die harten Stellen (Strunk) entfernen. Dann in feine Scheiben schneiden.
4. Tomaten waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Den Boden der Form damit belegen.
4. Die Fische mit einigen Fenchelscheiben füllen, auf die Tomatenwürfel legen.

6. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch anquetschen und mit dem Rest des Fenchels ebenfalls in die Form geben.
7. Ofen vorheizen und die Fische in der Form ca. 50 Minuten bei 180° braten.
8. Auf heißen Tellern mit dem Gemüse servieren.

### Hinweise:

Als zusätzliche Sauce reicht man geklärte Butter.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fisch, Dorade, französisch

Rezeptanregung: Patrick B., April 2004.  
Anpassung und Foto: Walter  
Stand 10.01.2023