

Dorade nach Art von Marrakesch

Zutaten:

Für 4 Personen:

1 Meerbrasse; Dorade
kochfertig ca. 1,5 kg
2 Paprikaschoten grün, rot oder gelb
500g Kartoffeln
50 ml Erdnussöl oder Olivenöl
3 Deziliter Bouillon; oder Fischfond
1 kleine rote Pfefferschote
1 kg Tomaten
Salz
Pfeffer

Für die Marinade

12 Korianderkapseln
3 Esslöffel Wasser
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel edelsüßer Paprika
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1/4 Teelöffel rote scharfe Pfefferpaste
1 Esslöffel Erdnussöl oder Olivenöl
3 Esslöffel Weinessig
nach Belieben Salz

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Marinade zubereiten: Die Korianderkapseln mit Wasser und den geschälten Knoblauchzehen im Mixer pürieren. Die Gewürze zufügen und alles gut mischen. Zuletzt Öl und Essig dazugießen und nochmals durchmischen. Sollte die Marinade etwas zu dick sein, etwas Wasser zugeben. Die Marinade nach Wunsch salzen. Den Fisch waschen, mit Küchenpapier gut trocknen, beidseitig mit einem scharfen Messer einschneiden, damit die Gewürze gut eindringen können. Mit Marinade begießen, ab und zu wenden und fünf bis sechs Stunden oder länger marinieren lassen.

Die Paprikaschoten schälen. Die Kartoffeln unmittelbar vor der Zubereitung schälen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Eine passende Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen. Die Kartoffeln hineingehen, mit Bouillon begießen, mit einer Aluminiumfolie abdecken und 20 Minuten im Ofen bei 180° C vorgaren.

Den Fisch auf die Kartoffeln legen. Die scharfe Pfefferschote halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Tomaten halbieren, über einer Schüssel ausdrücken, dann in Scheiben schneiden. Zusammen mit der Pfefferschote über den Fisch verteilen. Die geschälten Paprikaschoten in breite Streifen schneiden und ebenfalls über den Fisch geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den ausgepressten Tomatensaft mit der Marinade des Fisches mischen und über das Gericht verteilen. Mit dem restlichen Öl begießen und das Gericht für 30 bis 40 Minuten auf der mittleren Rille in den Ofen schieben. Darauf achten, dass die Gemüse nicht zu stark angebräunt werden. Wenn nötig, mit einer Aluminiumfolie etwas abdecken.