Gebratene Dorade

Es hat einen großen Vorteil, wenn man einen Supermarkt in der Nähe hat. Denn er hat eine Frisch-Wurst-, -Käse-, -Fisch- und -Fleisch-Theke. Diese hat mein Discounter in der Nähe leider nicht. Der Supermarkt darf daher auch gern etwas teuerer sein.

Eine Dorade kann ich mit nicht immer leisten. Schließlich kostet so ein ein etwa 400 g schwerer Fisch gute 7–8,– €. Eine Dorade bereite ich daher nur von Zeit zu Zeit zu. Denn es ist ein überaus leckerer Fisch. Und in Butter gebraten in einer leichten Wein-Sauce … hmmmmmm.

Für die Würze bin ich folgendermaßen vorgegangen: Ich habe die Fische in der Bauchhöhle mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt. Dann habe ich drei große Knoblauchzehen geschält und sehr klein geschnitten. Mit diesem Knoblauch habe ich die Bauchhöhle gefüllt.

Normalerweise brät man eine Dorade in Butter an, gibt frische Kräuter im Ganzen dazu und brät sie mit. Nun, ich hatte keine frischen Kräuter vorrätig, sondern nur eine Kräutermischung aus getrockneten Kräutern. Ich habe den Fisch einfach auf beiden Seiten gesalzen und mit der Kräutermischung kräftig gewürzt. Die Kräuter verbrennen natürlich beim Anbraten in der Butter und die fertige Dorade ist daher nach dem Garen leicht schwärzlich. Aber dem Geschmack tut dies keinen Abbruch, sie ist einfach sehr lecker. Und dieses Sößchen …

Zu einer Dorade passt eher ein Weißwein. Ich habe mangels eines Weißweins auf einen roten Cabernet Sauvignon zurückgegriffen. Auch damit gelingt eine leckere Sauce.

Eine große Dorade reicht für eine Person völlig aus, man braucht dazu eigentlich keine Beilage. Wer möchte, kann jedoch gern zwei Portionen Reis oder Pasta dazu reichen.

[amd-zlrecipe-recipe:386]

Rinder-Hüftsteak mit frischen Spätzle in Rotwein-Sauce

Auch bei diesem Rezept habe ich die Spätzle nicht selbst zubereitet. Also einen Spätzle-Teig zubereitet und die Spätzle in das kochende Wasser geschabt. Nein, aber ich habe zumindest auf frische Spätzle in der Packung zurückgegriffen. Diese werden nur einige Minuten in der Pfanne in Fett angebraten, sind also sehr schnell fertig und können serviert werden.

Die Steaks habe ich auf jeweils jeder Seite nur 2–3 Minuten kross angebraten. Ich wollte sie rare zubereiten, was auf diese Weise auch gelingt. Die Steaks sind sehr schmackhaft.

Nach dem Braten der Steaks gebe ich diese auf zwei Teller und lösche die Röststoffe in der Pfanne mit einem großen Schuss Cabernet Sauvignon ab. Daraus bilde ich dann ein leckeres Sößchen, das ich über die Spätzle gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:383]