

Rezept

Dorade aus dem Ofen mit Gemüse-Curry

Ein Rezept von Dorade aus dem Ofen mit Gemüse-Curry, am 23.04.2024

Zutaten

Für die Doraden:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 3 Bio-Limetten | 10-14 Stängel frische Curryblätter (Asienladen; ersatzweise 1 Handvoll getrocknete Blätter) |
| 2 kleine Knoblauchzehen | 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm) |
| 2 EL neutrales Öl | grobes Meersalz |
| grob gemahlener schwarzer Pfeffer | 4 kleine Doraden (à 300-350 g, vom Fischhändler schuppen und küchenfertig vorbereiten lassen) |

Für das Gemüse-Curry:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm) | 2 Knoblauchzehen |
| 200 g feine grüne Bohnen | 4-6 zarte Bundmöhren |
| 1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g) | 200 g Cocktailtomaten |
| 2 EL neutrales Öl oder Ghee | 1/2 TL braune Senfsamen |
| 1/2 TL Kreuzkümmelsamen | 1 kräftige Prise Kurkumapulver |
| 1 kräftige Prise Piment d'Espelette | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| Salz | 2 EL Kokoschips zum Bestreuen |
| Öl für die Form | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 20 g F, 73 g EW, 11 g KH

Zubereitung

- 1.** Für die Doraden die Limetten waschen und abtrocknen. Die Schale von 1 Limette abreiben, die Limette dann auspressen. Die übrigen Limetten halbieren und von jeder Hälfte je 2 Scheiben, insgesamt 8 Scheiben, abschneiden. Restliche Limettenhälften ebenfalls auspressen.
- 2.** Die frischen Curryblätter waschen und trocken schütteln. Blätter von 2 größeren Stängeln abzupfen. Knoblauch und Ingwer schälen und zusammen mit den abgezupften Blättern sehr fein hacken. Das Öl und je 1 TL Limettenschale, Meersalz und Pfeffer untermischen.
- 3.** Die Doraden waschen, trocken tupfen und mit insgesamt 2 EL Limettensaft innen und außen beträufeln und mit der Curryblatt-Salz-Mischung außen bestreichen. Je 2 Limettenscheiben und 2-3 Curryblattstängel in die Bauchhöhlen der Fische geben. Doraden in eine geölte große Form oder Fettpfanne legen und beiseitestellen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Für das Gemüse-Curry Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die grünen Bohnen waschen, putzen und halbieren oder dritteln. Die Möhren schälen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Tomaten waschen und halbieren.

5. Für das Curry Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin bei kleiner Hitze andünsten. Senfsamen und Kreuzkümmel dazugeben und kurz anrösten. Bohnen, Möhren und Blumenkohlröschen dazugeben, Kurkuma, Piment d'Espelette und Pfeffer darüberstäuben, das Gemüse salzen und in der Pfanne mischen. 300 ml Wasser angießen und aufkochen.

6. Die Doraden in den heißen Ofen (Mitte) geben und je nach Größe 12-14 Min. garen, anschließend den Backofengrill dazuschalten und die Doraden in 2-4 Min. leicht bräunen lassen.

7. Währenddessen das Gemüse zugedeckt in 10-14 Min. nicht zu weich köcheln lassen, dann die Cocktailtomaten dazugeben und kurz miterhitzen. Kokos-Chips über das Curry geben. Die Doraden aus dem Ofen nehmen und mit dem Gemüse auf vier Tellern angerichtet servieren.