

## Bretonische Doraden

Es gibt Fischgerichte, die schmecken eigentlich nur richtig gut, wenn sie aus ganz kleinen Fischen zubereitet werden. Also ist es durchaus nicht immer gleich, ob man statt 4 kleine Fische einen großen verwendet, wie das folgende Rezept zeigt. Kleine Fische haben eine kurze Garzeit und ermöglichen dadurch andere Zutaten und Zubereitungsweisen. Dadurch da sie klein sind machen sie auch etwas mehr Arbeit. Jedoch wird man für diese Mehrarbeit mit einem zarten, vorzüglichen Geschmack entschädigt.

Zutaten für 4 Portionen: (Zubereitungszeit 40–50 Minuten)



- 8 kleine Doraden oder rote Meerbarben von je 100 g
- etwas Salz aus Guerande und frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund Petersilie, 3 Eßl. feingehackte Schalotten, ½ Knoblauchzehe
- 2 Eßl. Olivenöl
- 3 Eßl. Semmelbrösel
- 4 Sardellenfilets (Anchovis)
- ½ Eßl. Kapern, 2 Eßl. Tomatenmark, 2 Eßl. gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian, Basilikum, Salbei und etwas Rosmarin)
- 30 g Butter

Die kleinen Fische ausnehmen, schuppen und unter fließendem Wasser waschen. Die Flossen abschneiden. Die Fische mit Küchentrepp trockentupfen, innen und außen ganz leicht salzen und pfeffern. In die Bauchhöhle jedes Fisches 1 kleinen Petersilienzweig legen. Das Olivenöl in einer großen Form erhitzen und die sehr fein gehackten Schalotten darin hell anlaufen lassen. Die Hälfte der Schalotten herausnehmen, mit den Semmelbröseln mischen und beiseite stellen. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Die Sardellenfilets feinhacken, die Kapern grobhacken. Zu den restlichen Schalotten in der Form das Tomatenmark und die zerdrückte Knoblauchzehe geben, dazu die feingehackten Sardellenfilets, die grobgehackten Kapern, etwas Salz und die Kräuter. Alles zusammen unter Rühren etwa 2 Minuten erhitzen. Die Fische in die Form legen mit der Semmelbrösel–Schalotten–Mischung und zum Schluss mit Butterflöckchen bestreuen. Die Form auf der Mittelschiene in den auf 220° C vorgeheizten Backofen schieben und die Doraden 12–15 Minuten garen.

Servieren am besten mit einem frischen Salat und knusprigem Baguette.

**Variante:** Rougets (die kleinen roten Meerbarben) mit Miesmuscheln

Dieses Rezept ist eine Variante und zugleich eine Steigerung. Verwendet werden 8 Rougets von je 80–100 g und 200 g gekochtes Miesmuschelfleisch. Die übrigen Zutaten sind identisch. Die Fische vorbereiten, füllen und dann die Sauce zubereiten. Die Fische drauflegen und zunächst 5–6 Minuten ohne Semmelbrösel im vorgeheizten Backofen garen. Dann herausnehmen, die Miesmuscheln dazugeben und das Ganze mit den Semmelbröseln und den Butterflöckchen überstreuen. In 8–10 Minuten fertig garen.