Frühlingsdorade

Rezept für 4

Zutaten Frühlingsdorade

1 Dorade (ca. 1.2 kg), küchenfertig
1 Bund Dill
1 Bund Thymian
1 unbehandelte Limette, fein abgeschälte Zesten, Frucht in Scheiben geschnitten
10 Stangen grüner Spargel, geröstet
2 Fenchelknollen, in Scheiben geschnitten
1 Bund Frühlingszwiebeln, der Länge nach halbiert
3 EL Olivenöl
½ TL Fenchelsamen, gemörsert
Salz

Zubereitung Frühlingsdorade

Den Fisch innen und aussen kalt abspülen und trocken tupfen. Ein paar Zweige Dill, Thymian und Limettenscheiben in die Bauchöffnung geben. Einen grossen Bogen Backpapier auf ein Backblech legen. Spargel, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und die restlichen Limettenscheiben, sowie den Dill und Thymian daraufgeben. Mit Olivenöl, Fenchelsamen und 1 Prise Salz gut vermischen. Die Dorade salzen und auf das Gemüsebett setzen. Die Limettenzesten und etwas Olivenöl darüber verteilen. Mit einem zweiten Bogen Backpapier abdecken, beide Bögen an den Rändern gut zusammenfalten und mit Büroklammern fixieren, sodass der Fisch luftdicht verpackt ist. Mit Heissluft 200 Grad 25-30 Minuten garen.

Zug, May 2021