

## Doradenfilet auf Blattspinat

### Zutaten

Dorade 300-400 g  
Salz Pfeffer  
Zitronensaft  
Rosmarinzweig  
Olivenöl zum Braten

Blattspinat  
Rote Zwiebeln oder Echalotten  
Knoblauch  
Butter  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Als erstes putzt man den Spinat. Dazu nimmt man das Spinatblatt und zieht es vom Stängel ab (Bild1). Dadurch wird auch die Rippe, die im Blatt ist entfernt, der Spinat wird zarter. Die Zwiebeln/Echalotten und der Knoblauch werden fein gewürfelt. Von der Dorade werden 2 Filets filetiert (s. Fisch filetieren). Die Hautseite wird schräg eingeschnitten, damit sich der Fisch beim Braten nicht wölbt (Bild 2). Sie werden mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit Zitronensaft mariniert (Durch das Marinieren mit Zitrone werden sie schon leicht vorgegart, weil das Eiweiß gerinnt)

In einer großen Pfanne wird Butter erwärmt und die Zwiebel-/Echalottenwürfel und der Knoblauch glasig angeschwitzt. Dann wird der Spinat dazugegeben und die Pfanne wird zugedeckt. In einer weiteren Pfanne wird das Öl erwärmt und der Rosmarinzweig zugegeben (Bild 3). Nachdem das Öl heiß ist, wird der Rosmarinzweig entfernt (er sollte nur das Öl „parfümieren“). Die Filets werden mit der Hautseite ins Öl gelegt. Um sie möglichst gleichzeitig in die Pfanne zu bekommen, legt man sich die Filets über die Hand und kann sie so sehr schnell in die Pfanne befördern. Die Filets lässt man 10-15 Sekunden braten, dreht sie dann auf die Fleischseite, macht den Herd aus (Elektro: man zieht die Pfanne von der Herdplatte) und stellt sie einen Backofen, wo sie bei 180 Grad gar ziehen. Der Fisch sollte nicht länger als fünf Minuten im Ofen bleiben, damit er glasig bleibt.

Der zusammengefallene Spinat wird mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt. In ein Sieb legt man Küchenpapier, schüttet den Spinat drauf und drückt ihn aus.

Zum Anrichten gibt man Spinat in die Mitte eines vorgewärmten Tellers und legt ein Doradenfilet dran (Bild 4).



**Bild 1**



**Bild 2**



**Bild 3**



**Bild 4**