



Dorade mit Aufstrich aus Gewürzen und Salzzitronen – bereit für den Ofen. (Zürich 12/2010)

## Limene Fisch

### Goldbrasse mit Salzzitronen und Knoblauch in Folie gegart

Aus der Bibel (Buch Nehemia 3) erfahren wir zwar sehr genau, wer alles am Bau des Fischtors in Jerusalem beteiligt war – von den Söhnen Senaas bis zu den Tekoitern. Und Zefanja's prophezeit, dass «sich ein lautes Geschrei erheben [wird] von dem Fischtor her» – was für Fisch man indes durch dieses Tor in die Stadt gebracht hat, erfährt man leider nicht.

Die Zucht von Goldbrassen oder Doraden (*Sparus aurata*) ist, vor allem auch im westlichen Mittelmeergebiet (Griechenland und Türkei) so erfolgreich, dass man fast schon von einer wundersamen Vermehrung sprechen könnte, wie sie den Geheimagenten Hektor Maille in Jerusalem beschäftigt hat (*Mission Kaki*). Diese Vermehrung hat allerdings problematische Seiten, werden die meisten Tiere doch in Käfigen gezüchtet, die im offenen Meer hängen. Das hat negative Auswirkungen auf die unmittelbare Umwelt, namentlich für den Boden unter den Käfigen, der

nicht nur beschattet, sondern auch mit der Kot der Tiere und Essabfällen übersät wird. Nach dem hier vorgestellten Rezept aus dem *Herzog's* in Port-Louis lassen sich auch Süßwasserfische wie Saibling oder Forelle zubereiten, die meist auch nicht viel mehr kosten als die Doraden.

Allerdings sind in Binnenländern ganze Fische mitunter nur schwer zu bekommen oder sehr teuer. Man kann dieses Rezept aber auch für filetierten Fisch abwandeln. Die Herstellung des Zitronen-Aufstrichs bleibt sich gleich, wobei man für Filets deutlich weniger davon braucht.

### Für 3 Personen

- 200 g gesalzene fermentierte Zitrone, fein gehackt – schwimmen die Früchte in Wasser, erst gut abtropfen
- 1 scharfe Chili, entkernt
- 6 Pimentkörner
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 5 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 3 Goldbrassen (Doraden) von je etwa 600 g, geschuppt, ausgenommen und gut gesäubert
- 1 TL Salz zum Bestreuen der Fische
- 9 Knoblauchzehen, in der Schale belassen, mit einem Messer oder Stößel leicht angedrückt
- 3 Rosmarinzwige
- 1 Zitrone, in dünnen Scheiben

**1** | Die eingelegten Zitronen in Stücke schneiden, mit Chili, Piment und Pfeffer im Zerkleinerer zu einem möglichst homogenen Mus verarbeiten. Knoblauch und Olivenöl einrühren.

**2** | Drei Stück Alufolie von etwa 30×40 cm abschneiden. Fische beiderseits leicht mit Salz bestreuen und auf die Folienstücke legen. Knoblauch, Rosmarin und Zitronenscheiben in die Bauchhöhle geben. Fisch auf beiden Seiten mit dem Mus aus den eingelegten Zitronen bestreichen. Folie so verschließen, dass sie dicht ist und man sie doch später leicht wieder öffnen kann.

**3** | Fischpakete in dem 220 °C heißen Ofen während etwa 15 Minuten garen. Folie öffnen und weitere 15 Minuten backen, bis die Haut knusprig und braun ist.

*Verarbeitet man keine ganzen Fische, geht man so vor. Filets salzen, pfeffern, auf Alufolie setzen. Oberseite nicht zu dick mit etwas Zitronemus bestreichen. Hauchdünn geschnittene Zitronenscheiben darauf legen. Folie schließen und 7 Minuten in den 180 °C heißen Ofen schieben. Folie öffnen und weitere 5–7 Minuten offen backen.*