

# Fischtipps



## Dorade Royal *Algerfische*

### Lebensraum

Mittelmeer, Nordwest-Afrikanische Küste, Biskaya

### Gewichte · Angebotsformen

ganze Fische, ausgenommen, ungeschuppt, von 300-400 g oder 400-600 g und 800-1200 g,

### Verfügbarkeit

ganzjährig; Hauptsaison: Juli – Oktober

*Wir kennen die Dorade Royal auch als Goldbrasse. Sie wird so genannt, weil sie zwischen ihren Augen ein breites Goldband trägt, das jedoch nach dem Fang verblasst. Muscheln sind ihre Liebesspeise – mit ihrem starken Gebiss kann sie mühelos jede Muschelschale knacken.*

Sie hat ein tiefliegendes, kleines Maul mit dicken Lippen und einen großen Kopf mit einem steilen Stirnprofil. Auf der Insel Malta wurden die Zähne der Dorade Royal sehr geschätzt. Die Malteser färbten sie schwarz und verkauften sie als Schlangenzähne, denen man Wunderkräfte nachsagte. Auch die Goldbrasse eignet sich sehr gut zum Braten und Grillen

und aufgrund ihres festen Fleisches auch zum Dünsten und Pochieren.

Ihr weißes Fleisch ist äußerst schmackhaft und angenehm grätenarm.

### Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	96 kcal	Eiweiß	19,7 g
Joule	401 kJ	Fett	1,9 g
Cholesterin	1,14 mg		

# **Dorade Royal Provencale** mit Paprika, Zucchini u. Sternanis



**6 Stk Dorade Royal, 3 Paprika, 2 Zucchini, 4 Tomaten, 3 Knoblauchzehen, Oliven, 10g Sternanis, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1 Zitrone**

1. Fisch ausnehmen und putzen.
2. Paprika, Zucchini, Tomaten und Knoblauch säubern und würfelig schneiden.
3. Paprika in Olivenöl und Knoblauch etwas anbraten, Zucchini hinzufügen und mit Sternanis, den Saft einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nach etwa 5 Minuten geschnittene Tomaten und Oliven untermischen und mit dem restlichen Gemüse ca. 2 Minuten fertig garen.
5. Fisch abbraten.

*Dorade Royal auf Gemüse-Provencale setzen und mit Zitronenscheiben garnieren.*

# **Dorade Royal** in der Salzkruste



**6 Stk Dorade Royal, Eiweiß von 4 Eiern, 250 g Salz**

1. Fisch ausnehmen und putzen.
2. Salz mit Eiweiß befeuchten und den Fisch mit Salz umhüllen.
3. Fisch etwa 20 Minuten im Rohr garen.

*Fisch in Salz-Eiweißring einrichten.*