

Der Bachmeier ★ Heute gibt's feinen Fisch mit Gemüse

# Wir kapern die Dorade

**A**ngefangen wird mit der Zitrone, denn die braucht ein bisschen Zeit. Ich wasche sie gründlich mit heißem Wasser, schäle sie dünn ab und lege die Schalen beiseite, bevor ich die Filets entlang den Häuten aus der Frucht schneide und die restliche Frucht auspresse. Anschließend bringe ich 100 ml Wasser zum Kochen, blanchiere die Zitronenschalen etwa eine Minute darin, nehme sie wieder heraus, gebe Zucker und Zitronensaft ins Wasser und lasse es bis auf die Hälfte einkochen. Wenn es so weit ist, gebe ich die Zitronenschalen wieder dazu, lasse die Flüssigkeit noch mal kurz aufkochen und nehme den Topf von der Flamme, um alles ziehen zu lassen.

Die gewaschenen Tomaten ritze ich kreuzweise ein und überbrühe sie mit kochendem Wasser. Nach ein bis zwei Minuten, je nach Sorte der Tomaten und Festigkeit der Haut, kann ich sie herausnehmen und die Haut abziehen. Ich entferne die geschälten Tomaten und schneide sie in Filets.

Nun zupfe ich das Grün vom Fenchel ab und lege es beiseite, die Knollen hoble bzw. schneide ich in dünne Scheiben. In einer großen Pfanne erhitze ich die Butter zusammen mit dem Olivenöl und lasse die Mischung kurz aufschäumen. Dann gebe ich die angequetschte Knoblauchzehe und den Fenchel in die Pfanne und brate das Gemüse an, bis es anfängt, Farbe zu nehmen. Dann lösche ich mit dem Weißwein ab und lasse ihn leicht einkochen, bevor ich die Tomaten und Zitronenfilets dazugebe und ein bis zwei Minuten mitdünsten lasse. Im nächsten Schritt gebe ich die Kapern und das Fenchelgrün dazu, lasse noch mal ein bis zwei Minuten köcheln – dann kann ich mit dem



Die Haut schön knusprig, das Gemüse saftig: Bachmeiers Dorade mit Kapern. Das Video dazu gibt's online bei tz.de



Einfach gut: Fernsehkoch Hans Jörg Bachmeier

Fotos: Oliver Bodmer, Hans Jörg Bachmeier

Zitronensud, Salz und Cayennepeffer abschmecken.

Die Doradenfilets salze ich auf beiden Seiten und brate sie bei mittlerer Hitze in Olivenöl, bis die Haut knusprig ist. Erst dann wende ich die Filets, gebe Knoblauch, Thymian, die Butter sowie ein paar Streifen von der Zitronenschale dazu und nehme die Pfanne von der Flamme. Während der Fisch garzieht, übergieße ich ihn mehrmals mit der Flüssigkeit aus der Pfanne.

Den Fenchel richte ich auf vorgewärmten Tellern an, lege die Dorade darauf und garniere mit ein paar Zitronenstreifen. An Guadn Wünscht Ihr ★

*Hans Jörg Bachmeier*

Für 2 Personen

## Dorade mit Kapern, Fenchel und Zitrone

1 Bio-Zitrone  
100 g Zucker  
2 Doradenfilets à ca. 150 Gramm, mit Haut  
Olivenöl zum Braten  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian

1 Tomate  
Olivenöl  
1 TL Butter  
1 Fenchelknolle, mittelgroß  
1 Knoblauchzehe  
0,1 l Weißwein  
1 EL Kapernknospen, in Salz

## ★ Unser Wein-Tipp Der Tropfen zur Dorade

2016 Scheurebe, Geil, Rheinhessen

Die Scheurebe, die vor 101 Jahren als Kreuzung von Riesling und Bukettraube das Licht der Weinwelt erblickte, gilt als die deutsche Antwort auf Sauvignon blanc. Typisch ist der intensive Duft nach Früchten wie Johannisbeeren und Zitrone sowie Hollerblüten. So auch bei der vom Weingut Geil aus dem rheinhessischen Wonnegau. Das Schöne: Der Wein hält im Mund, was er in der Nase verspricht, er schmeckt rassig und frisch. Er passt fabelhaft bei hohen Temperaturen und schmeckt zu leichter Küche mit Kräutern und aromatischen Fischgerichten wie der Dorade von Hans Jörg Bachmeier.

Sonderpreis 8,99 Euro bis 29. Juli, danach regulär 9,99 Euro bei Galeria Gourmet, Kaufhof am Marienplatz, Tel. 089/23 18 53 19. ★

