

01/2016



GENIAL SAISONAL

PRÄSENTIERT VON ALEXANDER FASANYA

Die monatliche Rezeptreihe der Kochschule Braunschweig.
Mehr Infos unter www.kochschule-braunschweig.com

Im Ganzen gebratene Dorade auf Rosenkohl, Kartoffeln und Tomaten mit Thymianschmand

Rezept für 2 Personen

ca. 500g Rosenkohl

waschen, putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden und in gesalzenem Wasser bissfest blanchieren. Anschließend mit einem Küchentuch trocknen, und halbieren.

4 Kartoffeln (vorw. festk.)

in der Pelle ebenfalls in gesalzenem Wasser kurz kochen, bis diese noch recht viel Biss haben. Anschließend pellen und bis etwas über die Hälfte mit einem Messer einschneiden. Zusammen mit dem Rosenkohl und

ein paar Cherrytomaten

in eine Auflaufform geben und erneut mit etwas

Salz und Pfeffer

und

Muskat

und

Olivenöl

würzen. Von

2-3 Zweige Thymian

die Blätter entfernen und zusammen mit

200g Schmand

in einer Schüssel vermengen. Mit

Salz und Pfeffer

und

Zucker

und

Zitronensaft

abschmecken und über das Gemüse verteilen.

1 Dorade

küchenfertig vorbereiten. Die Haut auf beiden Seiten vorsichtig einschneiden und mit von außen und innen würzen und ringsherum in Mehl wenden.

Salz und Pfeffer

1 Zitrone

in Scheiben schneiden. Anschließend in einer heißen Pfanne in

1-2 El Butterschmalz

zuerst von einer Seite kross anbraten. Den Fisch wenden und die Zitronenscheiben,

Dillzweige

und

Thymianzweige

ebenfalls mit anbraten. Mit

etwas Weißwein

ablöschen, und den entstandenen Sud mehrmals über den kross gebratenen

Fisch gießen. Die Zitronenscheiben und die Kräuter nun auf den Fisch geben.

Den Fisch auf das Gemüse legen und anschließend im vorgeheizten Backofen bei

180 Grad für ca. 10-15 min fertig backen. Danach in der Auflaufform servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Mehr Infos und Rezepte sowie unser Angebot zu Kochkursen und Events gibt es auf unserer Webseite.
Besuchen Sie uns: www.kochschule-braunschweig.com