



Unsere Bordküche
**Gebratene Dorade
mit karibischer Sauce**

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

2 Doraden, je ca. 800 g, nach Möglichkeit küchenfertig vorbereitet
Salz
1 rote Chilischote
4 Knoblauchzehen
1 dl Olivenöl

Für die Sauce: 1/4 Mango, 1 Scheibe Ananas frisch oder ungezuckert aus der Dose, je 1/2 kleine rote und grüne Peperoni, 1 Tomate, 1 Frühlingszwiebel, 1 Esslöffel Limonensaft, 3-4 Tropfen Angostura, 1 dl Olivenöl

Fische innen und aussen mit kaltem Wasser ausspülen und mit Küchenpapier trocknen. Innen und aussen salzen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren. Beide Zutaten in den Fischbäuchen verteilen. Die Fische in eine grosse, feuerfeste Form oder auf ein Blech legen. Ausgiebig mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen (200 Grad) auf der zweituntersten Rille je nach Grösse zwischen 30 bis 40 Minuten backen.

Mango, Ananas, Peperoni und Tomate in kleinste Würfelchen schneiden. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün hacken. Limonensaft, Angostura und Olivenöl verrühren und mit den Saucenzutaten mischen. Separat zum Fisch servieren.

Folgende Zutaten sind auf der Proviant- und Einkaufsliste nicht aufgeführt und müssen zusätzlich eingekauft werden:

- | | ok |
|--|--------------------------|
| • Doraden | <input type="checkbox"/> |
| • Chilischote, Knoblauch, Frühlingszwiebel | <input type="checkbox"/> |
| • Mango, Ananas | <input type="checkbox"/> |
| • rote und grüne Peperoni | <input type="checkbox"/> |
| • Limonensaft oder 1 Zitrone | <input type="checkbox"/> |
| • Angostura | <input type="checkbox"/> |