

# Dorade Royal ausgenommen fangfrisch

## Dorade von de Beer aus Greetsiel – fangfrisch, zart und vielseitig

Die **Dorade** – auch bekannt als **Goldbrasse** – ist ein geschätzter **Speisefisch** mit **zartem Fleisch** und einem **delikatem, leicht süßlichen Geschmack**. Bei **de Beer in Greetsiel** wird sie mit größter Sorgfalt verarbeitet – ausgenommen, vakuumiert und **fangfrisch über den Onlineshop GreetFish** direkt zu Ihnen nach Hause geliefert.

Diese **Fischspezialität** stammt aus **kontrollierter Aquakultur** und überzeugt mit ihrer **silbrig glänzenden Haut**, ihrem ovalen Körperbau und den typischen goldenen Streifen auf der Stirn. Die **Dorade eignet sich hervorragend zum Grillen, Dämpfen, Braten oder Backen** – ein echter Allrounder für Ihre Küche!

## Zubereitungsmöglichkeiten für frische Dorade:

- **Gegrillte Dorade:**

Mit **Zitronensaft, Salz** und **Pfeffer** gewürzt, entfaltet sie auf dem Grill ein intensives Raucharoma und eine knusprige Haut. Ideal für laue Sommerabende!

- **Gedämpfte Dorade:**

In einem Dämpfeinsatz zubereitet bleibt das Fleisch besonders saftig. Verfeinert mit frischem **Rosmarin, Thymian** und **Zitronenscheiben** – ein Genuss in Reinform.

- **Im Ofen gebackene Dorade:**

Mit Kräutern gefüllt, in Olivenöl beträufelt und schonend gegart. Diese Methode erhält das volle Aroma und sorgt für ein rundum gelungenes Gericht.

- **Dorade in mediterranen Gerichten:**

Perfekt für **Paella, Fischsuppen** oder **Eintöpfe**. Ihr **zartes Fleisch** nimmt die Aromen anderer Zutaten wunderbar auf und sorgt für einen harmonischen Geschmack.

---

## Küchentipp von GreetFish:

Beim Kauf von Fisch ist **Frische das A und O**. Achten Sie auf klare Augen, glänzende Haut und neutralen Geruch – oder setzen Sie gleich auf die **vakuumierte Dorade von de Beer**, die Sie **bei GreetFish bequem online bestellen** können. Alternativ zum ganzen Fisch gibt es auch unser **praktisch portioniertes Doradenfilet** – ideal für die schnelle Küche.

---

## Rezeptvorschlag: Ganze Dorade mediterran aus dem Ofen

### Zutaten (für 2 Personen):

- 2 ganze Doraden, ausgenommen (von de Beer)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- Frischer Rosmarin und Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Optional: Cherrytomaten und schwarze Oliven als Beilage

### Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Doraden innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kräutern, Zitronenscheiben und gehacktem Knoblauch füllen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln. Optional Cherrytomaten und Oliven um die Fische herum verteilen. Ca. 25–30 Minuten backen.

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

**Serviervorschlag:**

Mit frischem Baguette oder Rosmarinkartoffeln und einem Glas Weißwein servieren – einfach, aromatisch, mediterran!

**Hinweis:** Die Doraden werden **küchenfertig ausgenommen** und **vakuumpverpackt geliefert**. Bitte beachten Sie: Trotz sorgfältiger Verarbeitung können vereinzelt Gräten enthalten sein.

**Jetzt online bestellen bei GreetFish – Ihrem Spezialisten für frischen Fisch aus Greetsiel!**

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

Brennwert kj	415 kj
Brennwert in kcal	98 kcal
Fett	1,93 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,11 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	19,45 g
Salz	0,01 g
Natrium	0 g

## Allergene

Fisch	Ja
-------	----

## Zutaten

Dorade

## Zusätzliche Informationen

**Herkunftsort**

Lat. Name: Sparus aurata Fanggebiet: Griechenland // Aquakultur

**GreetFish GmbH**  
**Inverkehrbringer**

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

