

# Fischlexikon: Dorade

(*Sparus aurata*)

*Dorade*



FIZ  
Fisch-Informationszentrum e.V.

## Kurzbeschreibung

Die **Dorade**, auch Goldbrasse genannt, ist ein beliebter Speisefisch aus dem Mittelmeer und dem Ostatlantik. Sie zeichnet sich durch ihr festes, weißes Fleisch und ihren feinen, leicht nussigen Geschmack aus. Besonders bekannt ist die Dorade Royale, die oft gegrillt oder im Ofen zubereitet wird.

## Verbreitungsgebiet & Lebensraum

- **Verbreitung:** Mittelmeer, Ostatlantik (von Nordafrika bis Frankreich)
- **Lebensraum:** Küstennahe, warme Gewässer mit sandigem oder felsigem Boden
- **Verhalten:** Meist Einzelgänger oder in kleinen Gruppen, bewegt sich in gemäßigten Tiefen

## Merkmale

- **Aussehen:** Silberner Körper mit goldenem Stirnband zwischen den Augen
- **Größe:** 20–70 cm
- **Gewicht:** Bis zu 17 kg
- **Besonderheit:** Kann ihr Geschlecht wechseln – die meisten Doraden sind zuerst Männchen und später Weibchen

## Fortpflanzung

- **Laichzeit:** Oktober bis Dezember
- **Eiablage und Brut:** Weibchen legen tausende Eier, die sich im freien Wasser entwickeln

## Wissenswertes

Die Dorade ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß und wichtigen Mineralstoffen. Wild gefangene Doraden sind seltener, weshalb fast alle aus Aquakultur stammen.

## Kulinarische Verwendung

- **Geschmack:** Fein, leicht nussig
- **Zubereitungsarten:**
  - Ganz gegrillt mit Kräutern und Zitrone
  - Im Ofen gegart auf Gemüsebett
  - Filetiert in der Pfanne gebraten

