

FISCH
Dorade al limone



80 Minuten / Mittel / Für den leichten Genuss

Durch die Küstennähe ist Italien natürlich für seine Mittelmeerküche bekannt. Nicht nur Meeresfrüchte oder Krustentiere sind beliebt, sondern auch frische Fische. Es gibt viele verschiedene Sorten, aber der wohl beliebteste Fisch ist die Dorade. Sie ist in ihrer Zubereitung sehr vielseitig, egal ob als Filet, aus der Pfanne, gegrillt oder im Ofen gebacken. Ihr Geschmack harmoniert zudem mit den mediterranen Aromen aus Kräutern, wie Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Zitrone. Genießt mit uns die frischen Meeresaromen Italiens.

ZUTATEN:

2 – 4 kleinere Fische (ca. 1 kg)
1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Oregano
½ Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 Zitronen
1/8 Ltr. Trockener Weißwein
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Fische waschen, in der Mitte halbieren und wenn notwendig schuppen. Danach abtrocknen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen. Rosmarin, Oregano und Petersilie waschen, das überschüssige

Wasser abschütteln und die Kräuter fein hacken. Den Knoblauch ebenso hacken. In einer Schüssel das Olivenöl mit den Kräutern und dem Knoblauch vermischen und einen Teil des Fisch damit füllen. Die Dorade in eine hitzebeständige Form legen.

Eine Zitrone in 1 Zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die andere Zitrone auspressen und den Saft mit dem Wein vermischen. Diese Mischung dann zum Fisch in die Form gießen. Die übrig gebliebene Kräutermischung auf dem Fisch verteilen und in den Ofen schieben. Je nach Größe ca. 30 – 45 Minuten garen lassen. Wenn der Fisch fertig ist auf dem Teller anrichten mit etwas Sud und den Zitronenscheiben garnieren und genießen. Besonders gut schmeckt dazu ein frisch gebackenes Ciabattabrot.

UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

TK Doradenfilet mit Haut 80/120 g, TUMAI Olivenöl Extra-Vergine DOP Goldfolie 100% Italien von Anfosso, Weißwein

BUON APPETITO!

Weitere Rezepte auf waurig.com/rezepte

