



RESTAURANT · WEINSTUBE · BIERGARTEN

## Dorade in der Folie gegart

Für 4 Personen

### Zutaten:

#### Fisch:

4 St. Portions-Doraden à 300 - 400 g  
(ausgenommen und geschuppt)

#### Füllung:

1Bd. Blattpetersilie  
1 Biozitrone (Zitronenabrieb & -saft)  
40 g Pinienkerne, trocken geröstet  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl (Azienda Vollera 1913)

#### Gemüse:

1 rote Zwiebel, in Streifen geschnitten  
Je 1 grüne und gelbe Zucchini, in Scheiben geschnitten  
1 Fenchelknolle, in Streifen, blanchiert  
100 g getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten  
200 g kleine Kartoffeln, bissfest vorgekocht, in Scheiben geschnitten  
1 Knoblauchzehe, in Scheiben  
8 EL Olivenöl  
Je 4 frische Lorbeerblätter, kleine Thymian- und Rosmarinzweige

Olivenöl für die Fisch-Päckchen

### Benötigte Geräte:

Großer Topf zum Kochen der Kartoffeln und zum Blanchieren des Fenchels, große Schüssel, kleine Schüssel, Moulinette, Alufolie, Backofen

## Zubereitung:

- Fische gut unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen
  - Alle Gemüsezutaten vorbereiten und bereitstellen
  - Den Ofen auf 170° C vorheizen
  - Für die Füllung die Petersilie Zupfen, die Zitronen heiß abwaschen, fein in eine kleine Schüssel reiben, den Saft auspressen
  - Alle Zutaten in die Moulinette geben und grob hacken, mit Salz und Pfeffer abschmecken
  - Nun die Fische mit der Füllung füllen
  - Alle Zutaten für das Gemüse (bis auf die Kräuter) in der großen Schüssel vermengen
  - Gut mit Salz und Pfeffer würzen
  - Fische einpacken, die Alufolie doppelt so groß wie die Fische schneiden
  - Je ein Viertel des Gemüsemix auf die Folien geben, den Fisch sowie je ein Lorbeerblatt, einen Thymian- und Rosmarinzweig auflegen
  - Die Folie zu einem Päckchen formen und oben luftdicht verschließen
  - Alle so eingepackten Fisch-Gemüse-Päckchen auf ein Backblech geben; die Garzeit beträgt ca. 20- 25 Minuten
  - Die Päckchen auf Teller setzen und direkt servieren
- 
- ▶ Jeder sollte sein Päckchen selber öffnen, um den Duft zu genießen.
  - ▶ Frisches Fladenbrot passt zur Sommerzeit hervorragend dazu.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und viel Genuss.