

# Dorade en papillote

2006-12-29 20:35:33



“Papillote” heißt eigentlich “Lockenwickler” und bedeutet: diese köstliche Dorade kommt in Pergamentpapier eingewickelt in den Ofen. Sparsam gewürzt mit Salbei, Knoblauch und Fleur de Sel ein Hochgenuss. Dazu reicht eigentlich etwas gutes Olivenöl und frisches Ciabatta sowie ein Salat. In Italien serviert man zu Fisch nach dieser Zubereitung gern ein leichtes Dressing aus Zitrone, Kapern, Petersilie und Olivenöl. Statt Brot kann man sehr gut kleine Kartoffeln servieren, die in einem kräftigen Gemüsefond mit verschiedenen Gewürzen gegart werden.

für 4 Personen:

- 2 ganze, küchenfertige Doraden á 400 bis 500 g (frisch!)
- 4 kleine Knoblauchzehen
- 8 Salbeiblätter
- Fleur de Sel oder ersatzweise ein feuchtes, grobes Meersalz
- Olivenöl extra vergine
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Butter
- Sauce:
  - Saft einer Zitrone
  - 1 kleine Tasse Olivenöl
  - 2 EL Kapern
  - 1 EL gehackte Petersilie (großblättrig)
- Bouillion-Kartoffeln:
  - kleine festkochende Kartoffeln
  - Gemüsefond
  - 1 Lorbeerblatt
  - 2 Pimentkörner

1| Die küchenfertigen Doraden unter fließendem kaltem Wasser außen und auch innen gut abspülen und anschließend trocken tupfen. An der dicksten Stelle die Haut etwa dreimal schräg einschneiden, damit die Fische gleichmäßig garen (zisellieren). Vorsichtig und nicht zu tief schneiden – die Haut soll durchtrennt werden, nicht das ganze Filet.

2| Die Doraden innen und außen mit Fleur de Sel oder feuchtem Meersalz sowie grob frisch gemahlene Pfeffer würzen und anschließend auf beiden Seiten mit Olivenöl beträufeln. Jeden Fisch mittig auf ein ausreichend großes Stück Pergamentpapier (Backpapier) legen. Salbeiblätter und enthäutete Knoblauchzehen auf und unter den Fischen verteilen. Abschließend Butterflöckchen auf die Oberfläche setzen.

3| Zuerst den unteren Papierstreifen über den Fisch klappen, dann die Seiten des Pergamentpapiers nach innen schlagen, zum Schluss den Fisch über die Längsseite möglichst luftdicht aber nicht zu fest in das Papier einwickeln. Das Ende des Papiers sollte sich unter dem Fisch befinden, sodass sich das Päckchen

## Vogels Küche

Dorade &#8216;en papillote&#8217;

im Ofen nicht öffnet. Darauf achten, dass die Seite mit den Butterflöckchen oben bleibt. Die Oberseite des Papierpäckchens mit etwas Öl bestreichen, es verbrennt dann nicht so schnell.

4| Die Fische auf ein tiefes Backblech oder in eine große Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 bis 25 Minuten garen. Die Garzeit hängt von der Größe und insbesondere der Dicke der Fische ab. Kleine Exemplare unter 400 g sind wesentlich schneller gar. Zur Garprobe ein Päckchen vorsichtig öffnen. Wenn sich die Einschnitte geöffnet haben, das weiße Filet darin deutlich sichtbar ist und sich die Haut rundherum leicht abheben lässt, ist der Fisch gar.

5| Bouillion-Kartoffeln: Sehr kleine, festkochende Kartoffeln gleicher Größe schälen und im Ganzen in einem großem Topf in etwas Olivenöl ein bis zwei Minuten anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und soviel Flüssigkeit angießen, dass die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Gewürze zugeben, kurz aufkochen und dann im heißen Fond zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte in etwa 25 Minuten gar ziehen lassen. Die Garzeit hängt von der verwendeten Kartoffelsorte und natürlich der Größe der Kartoffeln ab und muss daher individuell angepasst werden. Die Kartoffeln können problemlos bis zum Servieren im Fond verbleiben, da sie in den letzten Minuten kaum noch garen und daher die Gefahr des Zerfallens sehr gering ist.

6| Zitronensauce: Den Saft einer Zitrone mit einer kleinen Tasse guten Olivenöls (extra vergine) sowie den Kapern und der Petersilie gut verrühren.

7| Zum Servieren die Doraden zunächst vom Kopf befreien, dann auf einer Seite die Haut vorsichtig abheben. Mit einem Fischbesteck kann jetzt das weiße Filet von den Gräten gelöst und abgehoben werden. Fisch wenden und mit dem zweiten Filet entsprechend verfahren. Zusammen mit den Kartoffeln, einem einfachen grünen Salat und der Zitronensauce servieren.

Statt einer Dorade können auch andere Fische vergleichbarer Größe verwendet werden. Sie sollten vorzugsweise festes, weißes Fleisch haben. Sehr gut passt z. B. Red Snapper. Durch das Garen im Papierpäckchen kann der Fisch langsam garen und bleibt trotzdem saftig.