Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Daurade en papillote - Doraden im Pergament

Ein Rezept von Daurade en papillote - Doraden im Pergament, am 19.04.2024

Zutaten

4	Doraden (à ca. 00 g, küchenfertig; evtl. beim Fischhändler vorbestellen)
3 Stängel	glatte Petersilie
2 TL	Fenchelsamen
	Meersalz
2	Fenchelknollen mit Grün (ca. 500 g)
2 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone
2 TL	Fenchelsamen
2 EL	Pastis (Anisaperitif; nach Belieben)
	Pfeffer
1	Bio-Zitrone
2	Knoblauchzehen
2 TL	Thymianblättchen
5 EL	Olivenöl
	Pfeffer
3	Schalotten
1	Bio-Orange
1	Lorbeerblatt
1 TL	Kreuzkümmelsamen
	Meersalz
	Backpapier und Holzspießchen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Die Doraden gründlich waschen und trocken tupfen. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitronenschale, Knoblauch, Petersilie, Thymianblättchen und Fenchelsamen mit 1 EL Olivenöl vermischen. Die Bauchhöhlen der Fische mit Meersalz und Pfeffer würzen und die Kräutermischung hineinstreichen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Je 1 Dorade auf einen großen Bogen Backpapier legen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und jeweils mit 1 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft beträufeln. Das Backpapier über den Fischen zusammenfalten und zu Päckchen verschließen (mit Holzspießchen zusammenstecken). Die Päckchen auf ein Backblech legen und die Doraden im Ofen (Mitte) 20 Min. garen.

3. In der Zwischenzeit für das Gemüse den Fenchel putzen und waschen. Das Fenchelgrün abzupfen und beiseitelegen. Die Fenchelknollen längs halbieren, den Strunk jeweils herausschneiden. Fenchel längs in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und längs in Streifen schneiden.

4. In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen, Fenchel und Schalotten darin ca. 5 Min. bei mittlerer bis starker Hitze kräftig anbraten. Die Orange und die Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale mit Lorbeer, Fenchelsamen und Kreuzkümmel zum Fenchel geben, den Pastis nach Belieben dazugießen. Das Gemüse mit Meersalz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. dünsten, bis der Fenchel bissfest ist. Gemüse zugedeckt warm halten, bis der Fisch gar ist.

5. Zum Servieren die Fischpäckchen öffnen, mit klein gezupftem Fenchelgrün bestreuen und das Fenchelgemüse dazu reichen.