

Dorade in der Folie

Dorade en papillote



Zutaten für zwei Personen:

2 Doraden zu je ca. 400 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Frühlingszwiebeln
einige Stängel Thymian
2 Limetten, ersatzweise
Zitronen
100 g Butter

1. Doraden vom Fischhändler vorbereiten lassen. Zu Hause nochmals waschen und mit Küchentüchern trocknen. Jeden Fisch auf jeder Seite 2-3 mal einschneiden.

2. Je zwei Stück Alufolie vorbereiten, jeweils in der mehr als doppelten Länge der Fische. Die Doraden kräftig salzen und pfeffern.

3. Fische mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und mit Thymianstängeln füllen, je eine Scheibe Limette in die Bauchöffnung stecken. Je zwei Limettenscheiben auf jeden Fisch legen. Rundum noch weitere Frühlingszwiebeln und Thymianstängel platzieren.

4. Alufolie einschlagen und an den Rändern einen Falz umlegen, um die Päckchen gut zu verschließen.

5. Im auf 200° vorgeheizten Backofen die Päckchen auf einen Rost legen und ca. 45 Minuten garen.

6. Butter klären und am Tisch auf einem Stövchen bereitstellen.

Hinweise:

Die Gardauer hängt von der Größe der Fische ab.

Man kann auch noch andere Kräuter verwenden, wie z.B. Rosmarin oder Dill.

Oder eine angequetschte Knoblauchzehe mitgaren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fisch, Dorade, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023