

Orata al cartoccio

Dorade in Silberpapier



Isst man typischerweise an Heiligabend. In Italien wird traditionell Fisch am Heiligen Abend gegessen. Auch an Karfreitag wird aus christlichen Gründen gerne auf Fleisch verzichtet, was vor der Zeit der Massentierhaltung ein Luxusgut war. Heute ist eher Fisch ein Luxusgut, aber die alten Traditionen sind geblieben.

Zubereitung

1 Am besten schon vom Fischhändler die Flossen abschneiden und die Doraden reinigen (entschuppen) und entleeren lassen. Die Doraden trotzdem noch einmal unter fließendem Wasser innen und außen waschen. Die Haut sollte glatt und schuppenfrei sein.

2 Für jede Dorade ein großes rechteckiges Blatt Alufolie zuschneiden. Die Doraden jeweils einzeln auf die Alufolie und dann auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen.

3 Die Zitronen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Dann den Fisch von innen mit etwas Salz und Pfeffer, einer ganzen geschälten Knoblauchzehe, Thymian oder Rosmarin, einer Zitronenscheibe und nativem Olivenöl würzen. Je nach Geschmack, kann auch ein Stück Chili hinzugefügt werden.

4 Die Außenseiten der Doraden mit etwas Öl, Pfeffer und Salz bestreuen (nach Geschmack auch Thymian und Zitrone →

Zutaten

4 Personen

800 g Doraden
(ca. 4 x 200 g ausgenommen)
4 Knoblauchzehen
Frischer Thymian oder Rosmarin, nach Bedarf
2 Zitronen (Bio-Qualität)
Olivenöl (Extra Vergine)
Salz & Pfeffer
Chili (Peperoncino)
nach Geschmack



Zubereitungszeit
45 Minuten



Italien: Orata al cartoccio – Dorade in Silberpapier

auf den Fisch) und die Alufolie zu einem Bonbon verschließen.

5 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Ofen garen. Dann die Doraden aus dem Ofen nehmen und einige Minuten vor dem Servieren etwas auskühlen/nachgaren lassen. Je nach Größe der Dorade kann die Garzeit variieren.

Mit einer Gabel kann geprüft werden, ob das Fleisch eine satte weiße Farbe angenommen hat. Ist es so, dann sind sie gar.

Dazu passt gut

... als Beilage: Rosmarin Kartoffeln und Spitzpaprika aus

dem Backofen und gegrilltes Gemüse (am liebsten Zucchini und Auberginen) als Beilagen.

... als Getränk: Trockener italienischer Weißwein aus Sizilien, zum Beispiel einen schlichten *Inzolia* oder *Vermentino*. Ein *Rosato Nero d'Avola* oder *Rosato primitivo* passt auch gut.



Italien

... ist eines der sechs Länder, die im Jahre 1951 die *Europäische Gemeinschaft für Kohle und Stahl* (EGKS) gründeten und aus der sich später die *Europäische Union* entwickelte. Das Land mit den drittmeisten Einwohner*innen der EU-Mitgliedsstaaten besteht aus einer Vielzahl von regionalen Küchen, die ganz verschiedene kulinarische Spezialitäten hervorgebracht haben. Die traditionelle italienische Küche besteht durch ihre Einfachheit, da die meisten Gerichte nur aus wenigen Zutaten bestehen. Gemüse, Käse und Wein spielen eine außerordentlich wichtige Rolle, ebenso kalt gepresstes Olivenöl.

Die Köchin

Claudia Oddo

Mein Geheimtipp, damit's gelingt: Der Fisch sollte frisch sein (nicht tiefgekühlt).

Als *primo piatto* empfehle ich das Lieblingsgericht meiner Familie: *Penne zucchini e scampi* und als Dessert rundet am besten ein Zitronensorbet das Fischmenü ab.



Buon appetito!

Guten Appetit!