



Doraden, Wolfsbarsch

Italienisches Rezept

Für 4 Personen

- 4 Doraden ca.400-500g
- Salz, am besten Meersalz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 1 El Majoran getrocknet
- 1 TL Thymian getrocknet
- 1 EL Petersilie gehackt(sollte frisch sein)
- 1 Knoblauchzehe oder
Saft einer Zitrone
- 10 EL Olivenöl
- Mehl
- Olivenöl, zum ausbacken

1. Die Doraden außen und innen abspülen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Auf jeder Seite an den dicksten Stellen 2 schräge Schnitte anbringen, außen und innen leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Mehl wenden.

2. Die Kräuter in ein Schüsselchen geben. Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse zur den Kräutern geben
Zitronensaft, sowie 10 El. Olivenöl, 1 TL. Salz, eine gute Prise Pfeffer verrühren.

4. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und bei guter Mittelhitze die Dorade von jeder Seite 4-5 Minuten braten. An den beiden Schnitten läßt sich erkennen, wie weit sie durchgebraten ist. Beim wenden die gebratene Seite gleich mit der Kräuter/Öl Mischung beträufeln. Wenn die Fische fertig sind, aus der Pfanne nehmen und die andere Seite mit der restlichen Marinade beträufeln.

Dazu schmeckt am besten frisches Weißbrot; damit läßt sich auch die herzhaftere Marinade aufzutunken, und Salat. Als Getränk paßt ein leichter italienischer Weißwein, oder unser Marsanne!

Tip: Die Doraden eignen sich auch hervorragend zum Grillen, dabei kann man sich das Wenden im Mehl sparen.