



Große Fische

mit Petersilkkartoffeln und mediterranem Gemüse

Details zum Rezept

Für Fortgeschrittene

Portionen: 2

Gesamtdauer: 1 ½ Stunden

Vorbereitungszeit: ¼ Stunde

Garzeit: ¾ Stunde und ½ Stunde

Kalorien/Portion: ca. 600 kcal



Dämpfen



Heißluft Grillen

Einkaufsliste für Forelle

Fisch:

- ✓ 1 große Forelle (ca. 500-600 g)
- ✓ Salz (oder Fischgewürz)
- ✓ evtl. Pfeffer
- ✓ 6 EL Mehl
- ✓ ½ TL Paprika edelsüß
- ✓ 1 Kräuterbund (Thymian, Basilikum, Kerbel)
- ✓ 1 Orange
- ✓ 2 Zitronen
- ✓ Olivenöl

ODER

Einkaufsliste für Dorade

Fisch:

- ✓ 1 ganze Dorade (ca. 600-750 g)
- ✓ 1 Kräuterbund (Thymian, Basilikum, Kerbel)
- ✓ Salz (oder Fischgewürz)
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ Olivenöl

Gemüse:

- ✓ 1 roter Paprika
- ✓ 1 gelber Paprika
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 1 kleine Melanzani
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer

UND

Petersilkkartoffeln:

- ✓ 6 Kartoffeln (speckig)
- ✓ Salz
- ✓ 1 Bund Petersilie
- ✓ Butter

Dekoration:

- ✓ 1 Zitrone

Zusätzlich:

- ✓ Alufolie
- ✓ Küchenpapier

Kaufe nach Möglichkeit regionale Bio-Produkte.



10:30 Kartoffeln vorbereiten

Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und in eine Garschale mit Einsatz geben.

Tipp:

Gemüse immer erst nach dem Dämpfen würzen!



10:40 Kartoffeln garen

Kartoffeln in den Kombidämpfer stellen.

Ofenfunktion: Vital * 96°C für 40 Minuten.

Tipp:

Unter der Einstellung Kochassistent findet man viele voreingestellte Programme, z.B.

Kochassistent wählen -> Beilagen ->

Salzkartoffeln

Funktion, Zeit und Temperatur sind dort bereits vorgegeben!



10:45 Forelle vorbereiten

Forelle außen und innen abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Salzen und nach Geschmack pfeffern.

Orange und eine Zitrone in Scheiben schneiden.

Olivenöl mit dem Saft einer Zitrone verrühren.

Mehl mit dem Paprikapulver gut durchmischen.

Tipp:

Wer die Forelle besonders knusprig mag, mischt in das Mehl noch zusätzlich einige Esslöffel Semmelbrösel!

ODER



10:45 Dorade vorbereiten

Dorade schuppen, außen und innen abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Salzen.

Paprika, Zucchini und Melanzani in Stücke schneiden.

Olivenöl mit dem Saft einer Zitrone verrühren.



11:00 Forelle mehlen, füllen und ölen

Forelle auf beiden Seiten im Paprikamehl wälzen und mit den Orangen- und Zitronenscheiben sowie den Kräutern füllen.

Auf ein Backblech legen und auf beiden Seiten mit der Zitronen-Olivenöl-Marinade bestreichen.

ODER



11:00 Dorade füllen und ölen

Dorade auf beiden Seiten etwas einschneiden. Gemüse mit Kräutern auf ein Backblech geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Dorade stehend oder liegend darauf platzieren und mit der Zitronen-Olivenöl-Marinade bestreichen.

Tipp:

Mit Zahnstochern kann man die Flossen fixieren.



11:20 Kartoffeln fertig und vorheizen

Kartoffeln aus dem Kombidämpfer nehmen, mit Alufolie abdecken und beiseite stellen.

Ofen für den Fisch vorheizen:

Ofenfunktion: Heißluftgrillen* 200°C.

Tipp:

Damit die Aufheizphase verkürzt wird, gibt es bei AEG-Geräten eine Schnellheiztaste (°C >>3 sec). Je nach Modell beträgt die Aufheizzeit so nur 5 Minuten!



11:30 Fisch braten

Forelle oder Dorade in den vorletzten Einschub geben (sodass die Kartoffeln darunter später zum Aufwärmen noch Platz haben).

Ofenfunktion: Heißluftgrillen (Infrabraten)* 200°C für 30 – 35 Minuten.

Tipp:

Wenn der Fisch zu wenig Farbe annimmt, mit der Grillfunktion einige Minuten nachbräunen.



11:55 Kartoffeln wärmen

Die abgedeckten Kartoffeln 5 Minuten vor Ende der Garzeit des Fisches aufwärmen.

Die noch warmen Kartoffeln vorher salzen, mit gehackter Petersilie bestreuen und Butter begeben.



12:00 Servieren

Forelle oder Dorade aus dem Kombidämpfer nehmen und mit einer großen Backschaufel auf eine vorgewärmte Platte oder einen Teller anrichten.

Die Petersiliekartoffeln und (bei der Dorade) das mediterrane Gemüse dazu geben.

Mit Zitronenspalten dekorieren.

Tipp:

Weinempfehlung zum Fisch:

Grüner Veltliner, Chardonnay oder Pinot Grigio.

Andere Bedienermöglichkeiten:

- * Vital Dampf = Dämpfen
- * Heißluftgrillen = Thermogrillen

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

© Franz Stolz