

Zutaten für 4 Personen:

4 Doraden
1 Bio-Zitrone

Petersilkartoffeln:

1200 g festkochende Kartoffeln mit Schale
Salz, Pfeffer, Petersilie
2 EL Butter

Knoblauchpaste:

10 Knoblauchzehen
80 ml Olivenöl
1 TL Salz und 2 EL Kräuter (Petersilie und Schnittlauch oder Kräutermix)



Zubereitung Knoblauchpaste:

Hackt den geschälten Knoblauch in einem Universalzerkleinerer oder mithilfe einer Knoblauchpresse klein. Fügt Salz, Kräuter und Öl hinzu und verrührt alles zu einer Paste. Diese Mischung hält sich im Kühlschrank gut verschlossen bis zu einer Woche. Ich verwende sie als Würze für verschiedene Gerichte.

Zubereitung Petersilkartoffeln:

Multikocher: legt das Gestell in den Behälter, füllt diesen mit ca. 1 Liter Wasser auf. Legt den Dämpfeinsatz mit den Kartoffeln in den Behälter, verschließt den Deckel und achtet darauf, dass das Druckauslassventil geschlossen ist. Wählt das Programm "Kartoffeln" und stellt ein: 10 min (bei kleineren Kartoffeln reichen 7-8 min. Danach lasst ihr den Dampf per Druckauslassventil entweichen.

Klassischer Topf: kocht die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bei mittlerer Hitze (Stufe 4-5 von 9), bis sie gar sind. Das dauert, je nach Größe der Kartoffeln, ca. 15-30 min. Testen könnt ihr mit einem Zahnstocher oder Messer. Wenn diese leicht rein und rauskommen, sind sie gar.

Stellt die fertigen Kartoffeln in ein kaltes Wasserbad und schält sie, sobald sie nicht mehr heiß sind. Danach werden sie geviertelt. In einer Pfanne erhitzt ihr ca. 2 EL Butter und wendet sie darin vorsichtig 1-2 Mal auf Stufe 7 von 9, bis sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben. Bestreut sie mit Salz, Pfeffer und der Petersilie. Sie sind bereit zum Servieren.

Zubereitung Dorade:

- 1) Die meisten Doraden im Handel sind bereits entschuppt. Falls nicht, müsst ihr erst diesen Schritt erledigen. Dafür haltet ihr den Fisch am Schwanzende gut fest streift mit einem scharfen Messer die Schuppen zum Kopf hin ab. Entfernt die losen Schuppen, indem ihr den Fisch gut abwascht. Hier könnt ihr auch sehen, wie der Fisch entschuppt wird: <https://www.deutschese.de/tipps-von-profis/fisch/entschuppen/>
- 2) Falls eurer, so wie meiner, bereits schuppenlos ist, wird er innen und außen gewaschen und mit einem Stück Küchenrolle trocken getupft.
- 3) Da die Dorade relativ dick ist, empfehle ich euch, sie außen, wie im Video gezeigt, mehrmals einzuschneiden. So ist sie schneller und gleichmäßiger gar.
- 4) Würzt sie innen mit Salz, Pfeffer, 1-2 TL von der Knoblauchpaste und 2 dünnen, halbierten Zitronenscheiben. Klappt den Fisch zu und legt ihn auf ein befettetes Blech.
- 5) Er kommt in den vorgeheizten Ofen bei 200 Grad O/U Hitze für ca. 35 min.
- 6) Danach könnt ihr anrichten: Fisch, dazu die Kartoffeln, etwas Knoblauchpaste und Zitronenscheiben. Im Video zeige ich euch auch, wie man einen Fisch von den Gräten befreit – ist einfacher, als ihr denkt. Viel Spaß und guten Appetit!

Sastojci za 4 osobe:

4 Orade
1 limun (u bio kvaliteti i ne šprican)

Kuhani krompir sa peršunom:

1200 g krompira sa ljuskom
so, biber, peršun
2 kašike maslaca

Pasta od bijelog luka:

10 čehni bijelog luka
80 ml maslinovog ulja
1 kašičica soli i 2 kašike začinskog bilja (peršun i vlasac ili mix začinskog bilja)



Priprema paste od bijelog luka:

Čehne bijelog luka usitnite pomoću multipraktika ili prese za bijeli luk. Dodajte mu so, začinsko bilje i ulje pa sastojke dobro sjedinite. Stvorite se pasta koju držite u frižideru u staklenim ili plastičnim posudama sa poklopcem. Tu pastu možete koristiti kao dodatni začim za razna slana jela, jer će im dati posebnu aromu a u frižideru se neće pokvariti čak ni 7 dana.

Priprema krompira:

Multi-cooker/prefis lonac: stalak i posudu za kuhanje na pari stavite u multicooker skupa sa krompirom i 1 litrom vode. Ventil za paru mora biti zatvoren. Izaberite program za krompir i unesite 10 min (kod manjeg krompira je dovoljno i 7-8 min). Zatim pustite paru da izađe kroz ventil.

Klasični lonac: kuhajte krompir na srednjoj vatri (4. ili 5. stepen od 9) u velikom loncu, u koji ste dodali so. Potrebno mu je, zavisno od veličine krompira, ca. 15-30 min. Provjeriti možete čačalicom ili nožem. Ako lako uđe i izađe, znak je da je krompir gotov.

Kuhani krompir stavite u posudu sa hladnom vodom a zatim ogulite i izrežite na četvrtine. U tavi zagrijte 2 kašike maslaca i oprezno okrenite krompir 1-2 puta na 7. stepenu od 9 dok ne dobije lijepu boju. Začinite solju, biberom i peršunom. Zatim je spreman za serviranje.

Priprema orade.

1) Orada koju kupujete u supermarketu uglavnom dođe očišćena i bez ljuskica. U slučaju da vaša nije očišćena, držite ribu za rep i oštrom nožem prema glavi skidajte ljuskice. Ovdje možete pogledati kako to izgleda.

<https://www.deutschesee.de/tipps-von-profis/fisch/entschuppen/>

2) Ako je riba čista, samo je operite pod hladnom vodom i kuhinjskim papirom dobro presušite.

3) Pošto je orada prilično debela, potrebno je da se ureže, kao u videu pokazano. Tako će se brže ispeći.

4) U unutrašnjost ribe utrljajte so i biber i dodajte 1-2 kašičice paste od bijelog luka i 2 tanka koluta limuna. Zatvorite ribu i stavite na pomašćeni pleh.

5) Pecite u zagrijanoj retni na 200 stepeni 35 min.

6) Potom servirajte: ribu, krompir, malo paste od bijelog luka i kolute limuna. U videu vam pokazujem kako se riba čisti - jednostavnije je nego što ste mislili. Uživajte u pripremi i prijatno!