



**Frankfurter Straße 4  
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100  
Fax: (06421) 304101  
Email: info@lachs-und-lotte.de**

[www.lachs-und-lotte.de](http://www.lachs-und-lotte.de)

## **Rezept des Monats**

### **September 2007**

#### **Dorade gebraten (italienische Art „orate fritte“)**

Für 4 Personen

4 Doraden ca. 3-400 gr.  
Zitronensaft  
2 kl. Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen  
2 kl. Zucchini, 1 Aubergine, 2 Fenchelknollen, 1 rote Paprika  
3 Tomaten  
2 EL frische Kräuter (Organo oder Majoran, Thymian etc.)  
Schwarzer Pfeffer, Salz, Mehl, Öl

Die Doraden parieren, schuppen und ausnehmen. Die gewaschenen und abgetrockneten Fische 30 min. mit Zitronensaft marinieren.

Zwiebeln und Gemüse grob. Den Knoblauch durchdrücken. Das ganze Gemüse in großer Kasserolle in Öl anbraten, gut pfeffern und salzen, die kleingehackten Tomaten dazu geben und bei milder Hitze in 10 min. gar schmoren.

Die Fische mit Salz und Pfeffer einreiben, in Mehl wenden (nicht zuviel) und in Öl von beiden Seiten anbraten. Dann bei milder Hitze in ca. 15-20 min. garen, zwischendrin wenden.

Zum Anrichten das Gemüse über den Fisch geben, dazu Brot oder Ofenkartoffeln

Tipp: geht auch gut mit Wolfsbarschen