Dorade mit Papas arrugadas und Mojo-Soßen

Ausländische Küche » Spanische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 800g kl. Kartoffel(n)
» Salz & Pfeffer
» 1 rote Paprika
» 2 getr. rote Paprika
» 8 Knoblauchzehe(n)
» 280ml Olivenöl
» 6 EL Weißwein-Essig
» 2 grüne Paprika
» 1 EL geh. Koriander
» 4 Dorade(n)
» 1-2 EL Mehl
» 1 EL Zitronensaft
» 4 EL ger. Mandelblättchen
» 1/2 Bd. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Für die Papas arrugadas (Schrumpelkartoffeln) Kartoffeln waschen und bürsten. In einem Topf mit Wasser knapp bedecken, 8EL Meersalz zufügen. In 20-25min gar kochen. Falls Wasser übrig ist, abgießen, Kartoffeln mit 1EL Meersalz bestreuen und bei geringer Hitze ausdampfen lassen, so dass die Haut schrumpelig wird.

2. Für die Mojo picon (scharfe rote Soße) rote Paprika waschen, putzen, kurz dünsten, evtl. häuten. Getrocknete Paprikaschoten im Mörser zerstoßen. Beides mit 1TL Meersalz, 4 abgezogenen Knoblauchzehen, 125ml Öl, 3EL Essig fein pürieren.

3. Für die Mojo verde (grüne Soße) die grünen Paprikaschoten waschen, putzen, kurz dünsten und häuten. Mit 3EL Essig, 4 Knoblauchzehen, 1TL Meersalz pürieren. 125ml Öl langsam hinzufügen. Fein gehackten Koriander unterrühren.

4. Fische abbrausen, trockentupfen. Auf beiden Seiten mehrmals leicht einschneiden, mit Mehl bestäuben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwei Fische darin je Seite 6-8min braten. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Mandelblättchen bestreuen. Warm stellen. Übrige Fische ebenso zubereiten. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, in Streifen teilen. Doraden damit bestreuen. Alles evtl. mit Salat anrichten.

Nährwerte: 355kcal/E33g/F9g/KH34g pro Portion (Mojo-Soßen: 670kcal/E2g/F70g/KH9g)

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke