

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 63 Dorade aus dem Ofen

mit Artischocken und Fave-Bohnen



Cornelia Poletto halbiert die Artischocken



Die Doraden werden mit Zitronenstücken gefüllt

Dorade aus dem Ofen mit Artischocken und Fave-Bohnen

Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 2 Portionen):

4 kleine Artischocken, 2 junge Knoblauchknollen, ca. 1/4 l Olivenöl zum Frittieren, 2 kleine Doraden (à ca. 350 g), 1/2 Bio-Zitrone, einige Zweige Rosmarin, einige Zweige Bohnenkraut, Meersalz, ca. 4 EL bestes Olivenöl (z. B. Olio extra vergine di oliva sicilia, über www.cornelia-poletto.de), schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 100 g Fave-Bohnenkerne (dicke Bohnenkerne, frisch oder tiefgefroren), 150 g Kirschtomaten.

- Von den Artischocken zuerst die harten Stielenden, die äußeren Blätter und die harten Blattspitzen abschneiden. Anschließend noch die harten Stellen auf der Unterseite, und zwar oberhalb des Stiels entfernen. Artischocken längs halbieren. Knoblauchknollen quer in dicke Scheiben schneiden. Artischocken und Knoblauch sofort im heißen Öl kurz frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backofen auf 180 Grad (Heißluft: 160 Grad) vorheizen.
- Doraden waschen, innen und außen gut trocken tupfen. Zitrone in Stücke schneiden. Kräuter waschen und trocken tupfen. Doraden innen salzen und mit Zitronenstücken sowie jeweils etwas Rosmarin und Bohnenkraut füllen.
- Doraden auf beiden Seiten mehrmals leicht einritzen, salzen und nacheinander in einer großen Pfanne in etwas heißem Öl (vom Frittieren der Artischocken und Knoblauchscheiben) von beiden Seiten hellbraun anbraten.
- Doraden auf ein Backblech oder portionsweise in ofenfeste Formen bzw. auf ofenfeste Platten (z. B. von Asa, „250 °C plus Poletto“, über www.asa-selection.com) legen. Artischocken, Knoblauch und restliche Kräuter drum herum verteilen, mit bestem Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten garen.
- Fave-Bohnenkerne (dicke Bohnenkerne) in kochendem, gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Tomaten waschen. Bohnenkerne, Tomaten und etwas Bohnenkraut zu den Doraden geben, salzen, pfeffern und alles weitere ca. 10 Minuten garen. Dazu Baguette oder Ciabattabrot servieren.

Pro Portion:

ca. 740 kcal, 65 g Eiweiß, 33 g Fett, 35 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Hierzu empfiehlt Dirk Pauleweit, Sommelier im „Poletto“, einen Weißwein aus der Toskana. „Der 2009 Vermentino von La Spinetta ist strohgelb mit zartgoldenen Reflexen und hat eine feine blumig-fruchtige Note. Ein voller, harmonischer Wein mit lang anhaltendem Geschmack.“ 16,90 Euro, über E-Mail: fam@poletto.de oder Tel. 0 40/4 80 21 59.