






Dorade aus dem Ofen

 Mittel  1 std  4 Personen

Zutaten

- 4 Dorade á 400 g
Art.-Nr. 82914 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 2 EL Fenchelsamen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL grobes Meersalz
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Thymian
- 4 frische Lorbeerblätter
- 600 g Kartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 1 Knoblauchzehen
- 250 g Rispen Tomaten
- 20 Kalamata-Oliven
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Als erstes den Backofen auf 200°C vorheizen (Ober- und Unterhitze). Für die Gewürzmischung Fenchelsamen, Pfefferkörner, Meersalz und Paprikapulver in den Mörser geben und zermahlen.

Schritt 02

Doraden waschen, gut abtupfen und mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten jeweils drei Mal schräg einschneiden. Doraden von innen und außen mit der Gewürzmischung würzen (dabei noch etwas für das Gemüse übrig lassen) und mit Rosmarin, Thymian und Lorbeerblättern füllen.

Schritt 03

Kartoffeln und Fenchel in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, Knoblauch quer halbieren und zusammen mit Rispen Tomaten und Oliven auf einem großen Backblech verteilen. Den Rest der Gewürzmischung darüber geben, mit Olivenöl beträufeln, gut durchmischen und gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Doraden auf das Gemüse legen, ebenfalls mit etwas Olivenöl beträufeln und auf der mittleren Schiene ca 30 Minuten im Backofen garen. Nach dem Anrichten einen Spritzer Zitronensaft auf den fertigen Teller geben.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür