Rezept 5 Schlemmer***dorade*** für 2 Personen
die dritte ist für den unverhofften Besuch...smile

Das brauchen Sie:

2 Doraden ca. 500 g
500 g kleine Kartöffelchen
500 g Charlotten
3 rote Paprikaschoten
1/2 TL Thymian (getrocknet)
1/2 TL Oregano (getrocknet)
Pfeffer, Salz
50-60 ml Olivenöl oder 6 EL
Saft von 4 großen Zitronen
1 Knolle Knoblauch
frische Rosmarinzweige
4 Scheiben geräucherten Schinken

So gelingt's:

Zunächst die Marinade zubereiten:
dazu den Saft von Zitronen mit ca. 6 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer, Thymian, Oregana und 4 Knoblauchzehen vermischen
Die beiden Doraden in dieser Marinade wälzen und zur Seite legen..
Dann die kleinen Kartöffelchen halbieren, die Paprika in Streifen schneiden, die Charlotten halbieren und den Rest der Knoblauchknolle in eine Auflaufform geben, darüber die Marinade gießen und für 30 Minuten in den auf 190 ° vorgeheizten Backofen geben (bei Umluft 175 °). *In der Zwischenzeit wird der Fisch mit je 2 Röllchen Schinken und mit 2 bis 3 Zweigen Rosmarin gefüllt.*
Nach 30 Minuten werden die beiden Doraden auch in die Auflaufform gelegt und kommen für weitere 25 Minuten bei unverändeter Temperatur in den Backofen.

Charlotten, Paprika, Rosmarin, Knoblauch, Kartöffelchen

Wen es interessiert:

Pro Portion ca. 24 g Fett
kcal ca. 600
Preis pro Portion ca 9 Euro
Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Guten Appetit!