



Dorade aus dem Ofen mit Fenchel-Butter und Tomaten-Fenchel-Gemüse



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Dorade, ganz	4 St.
Fenchel	2 St.
Butter	80 g
Bio Zitronen	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Olivensöl	3 EL
Meersalz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cherrytomaten	500 g
Dill, frisch	5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Küchenpapier

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doraden unter fließendem kaltem Wasser von innen und außen gründlich waschen. Anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit einer Küchenschere die Bauch- und Rückenflossen entfernen. Den Fenchel waschen und putzen. Das Fenchelgrün abschneiden und hacken. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen, das Fenchelgrün dazugeben.
2. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen. Die Doraden innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fenchelbutter einpinseln. Zitronenscheiben und Thymian in die Doraden füllen. Fenchelknollen in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Fenchelscheiben und Tomaten auf dem Backblech um die Doraden herum verteilen und mit übriger Fenchelbutter beträufeln. Fenchelscheiben mit Salz bestreuen.
3. Fisch und Gemüse auf dem Blech für ca. 20–25 Min. im vorgeheizten Ofen garen. Während der Garzeit den Fisch und das Gemüse 1- bis 2-mal mit dem Sud vom Blech beträufeln. Dill abspülen, trocken schütteln und in kleine Zweige zupfen.
4. Doraden auf 4 vorgewärmte Teller verteilen. Gemüse mit dem Sud vom Blech beträufeln und neben den Fischen anrichten. Mit Dill garnieren und nach Belieben mit Meersalz und Pfeffer bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	912 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	95 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	52 g