



Dorade im Backofen mit Salzkartoffeln und Kräuterbutter

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Kartoffeln, festkochend | 1 kg |
| Salz | |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Dorade, ganz | 4 St. |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Olivenöl | 1 EL |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Butter | 125 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 25 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
2. Thymian waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Doraden gründlich waschen und trocken tupfen.
3. Doraden an der Haut dreimal leicht einschneiden und sowohl innen als auch außen salzen und pfeffern. Fische jeweils mit 3 Zitronenscheiben und 1 Zweig Thymian füllen. Backblech mit Olivenöl bestreichen und Fische darauf verteilen. Mit Alufolie bedeckt im Ofen ca. 25–30 Min. garen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel weiche Butter mit Petersilie, restlichem Thymian und Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
5. Dorade aus dem Ofen nehmen. Mit Salzkartoffeln und Kräuterbutter servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Lagere die Dorade bis zum Kochen bei 1–3 °C im Kühlschrank. Die küchenfertige Dorade musst du lediglich gründlich waschen und trocken tupfen. Schon kann das Kochen beginnen. Die Dorade ist gar, wenn sich das Fleisch leicht von den Gräten löst.

Dazu passt ein bunter Salat.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1077 kcal |
| Kohlenhydrate | 43 g |
| Eiweiß | 97 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 58 g |