



Dorade aus dem Ofen mit Bandnudeln

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	10 g
Rosmarin, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Kräuterbutter	25 g
Dorade, ganz	2 St.
Salz	
Pfeffer, bunt	
Olivenöl	4 EL
Blattspinat	200 g
Frischkäse, natur	75 g
Oliven, schwarz	50 g
Oliven, grün	50 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Bandnudeln	200 g
Ricotta-Walnuss-Pesto	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe platt drücken. Kräuterbutter in schmale Stücke schneiden. Doraden gründlich waschen und trocken tupfen.
2. Doraden innen und außen salzen und pfeffern. Mit Zitronenscheiben, Knoblauchzehe, Kräuterbutter, Thymian und Rosmarin füllen. Backblech mit Olivenöl bestreichen und Doraden darauf verteilen. Mit Alufolie bedeckt im Ofen ca. 25–30 Min. garen. Nach ca. 15 Min. Doraden wenden.
3. Blattspinat waschen, trocknen und verlesen. 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen und den Spinat darin zusammenfallen lassen. Frischkäse hinzufügen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schwarze und grüne Oliven in Ringe schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit 2 EL Olivenöl und einer Prise Salz vermengen.
5. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bandnudeln im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die warmen Bandnudeln mit dem Pesto vermengen.
6. Doraden mit Bandnudeln, Rahm-Spinat und Oliven-Salsa servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	696 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	32 g