



Dorade im Backofen mit mediterranem Ofengemüse

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Schalotten	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Champignons, braun	300 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosmarin, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Dorade, ganz	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Alufolie

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Schalotten halbieren, schälen und vierteln. Tomaten waschen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken. Alles auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Rosmarin 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. Doraden jeweils mit 3 Zitronenscheiben und 1 Zweig Rosmarin füllen. Doraden auf das Gemüse setzen, im Ofen ca. 25–30 Min. garen. Nach ca. 15 Min. Doraden mit Alufolie abdecken.
4. Backblech aus dem Ofen nehmen. Doraden mit mediterranem Ofengemüse auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Lagere Doraden bis zum Kochen bei 1–3 °C im Kühlschrank. Küchenfertige Doraden 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 frisches Baguette oder Ciabatta.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	762 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	97 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	34 g