



Doraden mit Tomatenbutter und Kräuterbaguette

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	10 g
Bio Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	4 St.
Dorade, ganz	4 St.
Tomaten, getrocknet	50 g
Butter	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Olivenöl	1 EL
Baguette	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Alufolie, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen platt drücken. Doraden gründlich waschen und trocken tupfen.
2. Tomaten würfeln und in einem hohen Gefäß mit Butter pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
3. Doraden an der Haut dreimal leicht einschneiden und sowohl innen als auch außen salzen und pfeffern. In die Einschnitte etwas Tomatenbutter streichen und Fische jeweils mit 2 Zitronenscheiben, 1 Knoblauchzehe und 1 Zweig Thymian füllen. Backblech mit Olivenöl bestreichen und Fische darauf verteilen. Mit Alufolie bedeckt im Ofen ca. 25–30 Min. garen. Nach ca. 15 Min. Doraden wenden.
4. Baguette im Abstand von 2 cm ein-, aber nicht durchschneiden. Einschnitte mit Tomatenbutter bestreichen. Nach ca. 15 Min. Baguette zu den Fischen in den Ofen geben und zusammen zu Ende backen. Alles aus dem Ofen nehmen und Doraden mit Tomatenbutter und Kräuterbaguette auf Tellern verteilt 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 und schon kann das Kochen beginnen. Alternativ kannst du die Dorade auch ca. 15 Min. unter mehrmaligem Wenden über der heißen Glut grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1026 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	100 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	49 g