

PORTIONEN

2-4

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

DORADE MIT OFENGEMÜSE

Es gibt in der Tat nicht so arg viele Fische, die ich gerne esse. Dazu gehört allerdings die Dorade, gegrillt oder im Ofen gebacken und das am liebsten mit wenig Aufwand (zumindest dann, wenn ich sie selbst koche). Einen großen Haufen buntes Gemüse gehört dabei für mich selbstverständlich zu einem solchen Gericht. Und was ich liebe, ist der Geruch von warmen Oliven. Da habe ich immer den Geruch auf dem Markt von St. Tropez im Kopf. Dort gab es immer einen Hähnchengrill, der in der unteren Auffangwanne des abtropfenden Fettes, grob geschnittenes Gemüse wie Paprika, Zwiebeln und Oliven liegen hatte. Und bei jedem Hähnchen gab es eine handvoll dieses Gemüses mit in die Tüte. Ein Duft, der über den gesamten Marktplatz zu riechen war.

Also, wo es passt und geht, mache ich gerne Oliven in die Gerichte, denn das Aroma ist einfach toll.

Wer im Garten einen Rosmarinstrauch hat, kann sich glücklich schätzen und davon direkt etwas für dieses tolle Gericht verwenden.

ZUTATEN

- Karotten
- Paprika (rot und gelb)
- Tomaten
- Pilze (Champignons)
- grüne zerdrückte Oliven
- Olivenöl, grobes Meersalz und etwas Paprika
- 1-2 Dorade(n) ganz (natürlich ausgenommen)
- frischer Rosmarin



Fisch kann so vielfältig sein und die Zubereitung ist meist doch wirklich einfach, oder?



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auf ca. 200 Grad Umluft vorheizen.

SCHRITT 2

Währenddessen das Gemüse waschen, ggfs. schälen und in grobe mundgerechte Stücke schneiden.

SCHRITT 3

Oliven mit einer Gabel etwas zerdrücken, bevor diese gemeinsam mit dem Gemüse auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Blech verteilt werden.

SCHRITT 4

Gemüse mit Meersalz und Paprika würzen.

SCHRITT 5

Die Dorade(n) im Ganzen waschen, abtupfen und auf das Gemüsebett legen. Etwas Rosmarin als Zweig dazu geben und alles mit Olivenöl übergießen. Auch auf die Dorade etwas Meersalz bestreuen.

SCHRITT 6

Alles zusammen ca. 30 min im Ofen garen. Danach die Dorade(n) filetieren und mit dem Gemüse anrichten.