Rezept

Dorade auf Kartoffel-Fenchel-Bett

Ein Rezept von Dorade auf Kartoffel-Fenchel-Bett, am 31.05.2025

Zutaten

3-5 EL	Olivenöl
	grobes Meersalz
1	dicke Fenchelknolle
1-2	Knoblauchzehen
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	schwarze Oliven
300 g	festkochende Kartoffeln
	grob gemahlener Pfeffer
1 Bund	Kräuter der Provence (ersatzweise je 2-3 Zweige Majoran, Petersilie, Thymian und Rosmarin)
1	große Dorade (ca. 600 g; oder 2 kleine)
1 Schuss	trockener Wermut (Pastis; ersatzweise trockener Weißwein oder Zitronensaft und Wasser)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Eine große Auflaufform mit 1 EL Olivenöl fetten. Kartoffeln schälen und längs in dünne Spalten schneiden. In die Form legen, mit Meersalz und Pfeffer bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen (Mitte) je nach Größe 15-20 Min. vorgaren.

2. Inzwischen den Fenchel waschen, putzen, längs halbieren, vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Von der Hälfte Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und mit den gehackten Kräutern, 2 EL Öl, 1 TL Meersalz und Pfeffer mischen.

3. Die Dorade waschen, trocken tupfen und auf jeder Seite zweimal schräg leicht einschneiden. Aus der Zitronenhälfte etwas Saft ausdrücken und über die Dorade träufeln. Fisch mit der Kräuter-Öl-Mischung einreiben und mit der Hälfte der Kräuterzweige füllen. Restliche Zweige kleiner zupfen und von den groben Stielen befreien.

4. Nach 15-20 Min. Garzeit Fenchel unter die Kartoffeln mischen, die Dorade darauflegen. Wermut angießen und alles im Ofen weitere 15 Min. garen (zwischendurch eventuell etwas Wasser dazugießen). Die Zitronenhälfte waschen, in Stückchen schneiden und mit den kleinen Kräuterzweigen und den Oliven zwischen Kartoffeln und Fenchel verteilen. Die Dorade vorsichtig umdrehen und alles noch 10-15 Min. garen. Fisch in der Form mit knusprigem Baguette servieren.