Rezept

Dorade aus dem Backofen

Ein Rezept von Dorade aus dem Backofen, am 12.10.2024

Zutaten

- **500 g** festkochende Kartoffeln
- **5** Knoblauchzehen
- **1** kleine rote Peperoni
- **6 EL** Olivenöl (+ etwas mehr zum Beträufeln)
- Pfeffer aus der Mühle
- **4 Zweige** Rosmarin
- **70 g** Semmelbrösel (möglichst grob, am besten selbst aus altbackenen Brötchen herstellen)
- **2 EL** Kapern (in Salz)
- **1 kg** kleine sonnengereifte Tomaten
- **200 g** (ligurische) Oliven
- Salz
- **4** küchenfertige Doraden (je 300–00 g)
- **4 Zweige** Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, ungeschält in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Zugedeckt bei geringer Hitze in ca. 25 Min. bissfest kochen lassen. (Sie dürfen gerne nicht ganz durch sein, weil sie anschließend noch im Ofen gegart werden.) Zwischendurch mit einer Gabel einstechen und kontrollieren, ob sie schon fertig sind. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen, dann vierteln.

2. Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kapern in einem Sieb abbrausen. Knoblauch schälen, fein scheiden. Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Die Hälfte der Tomaten ganz lassen, den Rest halbieren. Peperoni waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden.

3. Auf einem tiefen Backblech alle Tomaten, Kartoffeln, Kapern, Oliven, Peperoni und Knoblauch mit dem Olivenöl mischen. Salzen und pfeffern. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. braten, zwischendurch mal wenden.

4. Die Doraden waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. In die Bauchhöhlen der Fische je 1 Rosmarin- und Thymianzweig legen. Backblech aus dem Ofen nehmen. Tomaten-Kartoffel-Gemüse zur Seite schieben und die Doraden daneben aufs Blech legen. Alles weitere 20 Min. garen.

5. Dann die Semmelbrösel gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Gemüse und Fische weitere 15 Min. backen, bis die Brösel schön goldbraun geworden sind.