

## Rezept

# Dorade mit Ofengemüse

Ein Rezept von Dorade mit Ofengemüse, am 24.05.2026

## Zutaten

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>1</b> rote Paprikaschote   | <b>2 schmale</b> Zucchini      |
| <b>5</b> reife Strauchtomaten   | <b>1</b> rote Zwiebel          |
| <b>3-4</b> Knoblauchzehen   | <b>1 mittelgroße</b> Aubergine |
| <b>3-4 Zweige</b> Thymian   | <b>6 EL</b> mildes Olivenöl    |
| Meersalz  | Pfeffer                        |
| <b>1</b> Dorade (ca. 800 g; vom Fischhändler ausnehmen und schuppen lassen) |                                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 480 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und würfeln. Die Zucchini waschen und putzen. Tomaten waschen, beides in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, putzen, in Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Mit Gemüse und 4 EL Öl mischen. Die Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein tiefes Backblech geben.
3. Die Dorade innen und außen abbrausen und trocken tupfen. Jede Bauchseite 3- bis 4-mal einschneiden. Den Fisch mit übrigem Öl beträufeln, salzen, pfeffern und auf das Gemüse legen. Mit Alufolie abdecken, im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in ca. 30 Min. garen. Dazu passt Baguette.