

Rezept

Dorade mit Tomatensauce

Ein Rezept von Dorade mit Tomatensauce, am 25.07.2024

Zutaten

6	aromatische Eiertomaten	½ Bund	Koriandergrün
2	Zwiebeln	1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl	1 TL	Paprikapulver
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)	1 TL	Kreuzkümmel
	Salz	8	Doradenfilets (je ca. 100 g, vom Fischhändler filetieren lassen, eventuell ohne Haut)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, entkernen und klein würfeln. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken.
2. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. 1 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. braten.
3. Tomatenwürfelchen und Koriandergrün dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Paprikapulver, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen. 150 ml Wasser dazugeben. Die Tomaten bei schwacher Hitze unter Rühren in knapp 10 Min. einkochen lassen, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz kräftig abschmecken.
4. Eine feuerfeste Form mit dem restlichen Olivenöl einfetten. Die Doradenfilets waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in die Form legen, mit der Tomatensauce begießen.
5. Die Doraden im heißen Backofen (Mitte) in etwa 20 Min. garen. Dazu passt Auberginenpüree und Landbrot.