

Rezept

Doraden auf Kartoffel-Lauch-Bett

Ein Rezept von Doraden auf Kartoffel-Lauch-Bett, am 14.04.2026

Zutaten

| | |
|--|-------------------------------------|
| 800 g festkochende Kartoffeln | 2 Lauchstangen (à 250-300 g) |
| 1 Zwiebel | 4 Knoblauchzehen |
| 4 Doraden (à ca. 400 g; küchenfertig; ersatzweise Forellen) | Salz |
| | Pfeffer |
| 4 Zweige Rosmarin | 100 ml Olivenöl |
| 200 ml Hühnerfond (Glas) | 150 g Kirschtomaten |
| Öl für das Backblech | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gut waschen und mit Schale in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Doraden waschen und trocken tupfen, die Haut beidseitig jeweils 2- bis 3-mal schräg einschneiden. Die Fische mit Salz und Pfeffer würzen und je 1 Rosmarinzweig hineinlegen.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Kartoffeln, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch auf einem geölten Backblech verteilen und die Doraden dazulegen. Olivenöl und Fond mit Salz und Pfeffer verrühren und über die Doraden gießen. Im Backofen (2. Schiene von unten, Umluft 200°) 35 Min. garen, 5 Min. vor Garzeitende die Tomaten dazugeben.