

Rezept

Doraden auf Kartoffelbett

Ein Rezept von Doraden auf Kartoffelbett, am 24.09.2023

Zutaten

4 küchenfertige Doraden (à ca. 350 g)	1 Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone	1 Zwiebel
1 Tomate	1 kg festkochende Kartoffeln
7 EL Olivenöl	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver	3 Knoblauchzehen
5 Zweige Thymian	2 lange scharfe grüne türkische Paprika
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Die Doraden unter fließendem kaltem Wasser säubern, innen und außen gut trocken tupfen. Die Haut schräg 3-4-mal tief einschneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Je 1-2 größere Stängel in die Bauchhöhlen stecken. Die Zitrone heiß waschen, aus der Mitte 2 Scheiben herausschneiden und diese halbieren. Den Saft aus den übrigen Hälften auspressen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomate waschen und in dicke Scheiben schneiden, diese halbieren und mit je 2 Zwiebelringen und ½ Zitronenscheibe ebenfalls in die Bauchhöhlen stecken.
2. Kartoffeln schälen, in 4 mm dünne Scheiben schneiden und 10 Min. in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Inzwischen 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel und Paprikapulver verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Das Würzöl in den Einschnitten und auf der Haut der Fische verteilen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Übrigen Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, quer halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in Ringe schneiden.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und trocken tupfen. Auf einem Blech mit übrigem Öl, übrigen Zwiebelringen, Thymian, Knoblauch und Paprika mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. garen. Das Blech herausnehmen, die Doraden auf die Kartoffeln legen und alles weitere 20-25 Min. garen. Inzwischen die Blättchen der übrigen Petersilie abzupfen und fein hacken. Das Blech aus dem Ofen nehmen, alles mit Petersilie bestreuen und servieren.