

## Rezept

# Doraden auf Mediterranem Gemüse

Ein Rezept von Doraden auf Mediterranem Gemüse, am 11.05.2026

## Zutaten

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>1</b> kleine Aubergine (ca. 200 g)    | <b>1</b> kleiner Zucchini      |
| je 1 kleine gelbe und rote Paprikaschote | <b>1</b> weiße Zwiebel         |
| Salz, schwarzer Pfeffer                  | <b>1</b> Zweig Rosmarin        |
| <b>6 Zweige</b> Thymian                  | <b>4 EL</b> Olivenöl           |
| <b>1 EL</b> Zitronensaft                 | <b>2</b> Doraden (à 350-400 g) |
| <b>2</b> Knoblauchzehen                  |                                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Aubergine und Zucchini waschen und putzen. Die Aubergine längs halbieren. Beide in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Spalten teilen.
2. Das Gemüse in einer flachen Auflaufform verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Rosmarin und die Hälfte des Thymians auf dem Gemüse verteilen. 3 EL Olivenöl und Zitronensaft verrühren und über das Gemüse träufeln. Im heißen Ofen (Umluft 200°; Mitte) 15 Min. backen.
3. Inzwischen die Doraden waschen, trocken tupfen und die Haut im Abstand von 2-3 cm auf beiden Seiten schräg einschneiden. Die Fische innen und außen salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden, mit den übrigen Thymianzweigen in die Bauchhöhle stecken.
4. Die Doraden auf das Gemüse legen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Bei 200° (Umluft 180°) 25 Min. (Umluft 20 Min.) backen.