Rezept

Doraden aus der Tajine

Ein Rezept von Doraden aus der Tajine, am 23.05.2025

Zutaten

- **2** große Doraden (oder 4 kleine; ca. 1,2 kg; küchenfertig)
- **3 TL** edelsüßes Paprika
- **12** Schalotten
- **2** gelbe Paprikaschoten
- **2 Zweige** Rosmarin
- **4 EL** Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- **4** kleine Knoblauchzehen
- **500 g** kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- **4** Tomaten
- **6 Zweige** Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 17 g F, 58 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf ca. 10 Min. wässern. Fische waschen, trocken tupfen und die Haut mehrmals einschneiden. Innen und außen mit Salz, Pfeffer und 2 TL Paprikapulver einreiben.

2. Knoblauch und Schalotten schälen und separat in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln mit Schale waschen und auf der Gemüsereibe in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Paprika vierteln, putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und ca. 1 ½ cm groß würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen und grob hacken.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze 1-2 Min. andünsten. Dann die Fische in zwei Portionen nacheinander in der Tajine im Knoblauchöl bei schwacher Hitze 3-4 Min. auf beiden Seiten braten, bis die Haut leicht gebräunt ist. Herausnehmen.

4. Schalotten, Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Rosmarin und Thymian in der Tajine 2-3 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Paprikapulver würzen. 200 ml Wasser dazugießen, das Gemüse mischen und die Fische daraufsetzen. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und die Tajine im Ofen (unten) ca. 30 Min. garen. Danach den Deckel abnehmen und die Fische offen im Ofen noch ca. 10 Min. garen. Die Fische aus dem Ofen nehmen und mit dem Gemüse servieren.