

Rezept

Doraden vom Blech auf Kartoffelscheiben

Ein Rezept von Doraden vom Blech auf Kartoffelscheiben, am 28.03.2025

Zutaten

4 TK-Doraden (ca. 1 kg)	1 kg festkochende Kartoffeln
1 Pck. TK-Petersilie (50 g)	75 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 TL edelsüßes Paprikapulver	125 ml trockener Weißwein (ersatzweise Hühner- oder Gemüsebrühe)
1 Bio-Zitrone	Salz
Pfeffer	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	8 Zweige Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Die Doraden 4 Std. bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

2. Den Backofen auf 200° (Mitte; Umluft 180°) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Die gefrorene Petersilie mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Kartoffeln in der Marinade wenden, in der Fettpfanne des Ofens verteilen. Das übrige Öl und den Wein über die Kartoffeln gießen. Kartoffeln im Ofen (Mitte) 10 Min. vorbacken.

3. Inzwischen die Doraden waschen, trocken tupfen und beidseitig alle 2 cm schräg einschneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, von der zweiten Zitronenhälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen und dazudrücken. Die Doraden innen und außen mit dem Zitronen-Öl einstreichen, je 1 Zitronenscheibe und 2 Thymianzweige in die Bauchhöhle stecken.

4. Die Doraden auf die vorgebackenen Kartoffeln auf das Blech legen und alles im heißen Ofen (Mitte) in 20-25 Min. fertig braten. Fisch und Kartoffeln aus dem Ofen anrichten und mit etwas Sud beträufeln. Dazu passt ein gemischter Salat mit Rucola und Tomaten.