

Rezept

Fische vom Blech

Ein Rezept von Fische vom Blech, am 13.12.2025

Zutaten

8 EL Olivenöl	150 g Kirschtomaten
400 g festkochende Kartoffeln	2 kleine Zucchini (je ca. 100 g)
1 Bund Petersilie	je 3 Zweige Rosmarin und Thymian
4 küchenfertige kleine Doraden (je ca. 300 g)	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1/4 l trockener Weißwein (ersatzweise Wasser)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein tiefes Blech mit 2 EL Öl bestreichen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, wer möchte, schneidet die Stielansätze raus. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Nadeln hacken und mischen.
2. Die Doraden innen und außen kalt waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Innen und außen salzen und pfeffern, jeweils 1 EL Öl in den Fischbauch träufeln und ca. 1 TL Kräutermischung hineingeben. Die Doraden aufs Blech legen. Kirschtomaten, Kartoffeln, Zucchini und die übrigen Kräuter darum herum verteilen. Den Wein angießen und das übrige Öl (2 EL) über Fische und Gemüse träufeln.
3. Das Blech in den Ofen schieben (Mitte) und die Doraden und das Gemüse darin ca. 25 Min. garen. Die Fische mit einem Pfannenwender auf vier vorgewärmte Teller heben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazugeben.