

Rezept

Kräuterdoraden mit Bohnen und Salzkartoffeln

Ein Rezept von Kräuterdoraden mit Bohnen und Salzkartoffeln, am 29.06.2026

Zutaten

4 küchenfertige Doraden (à ca. 200 g, frisch oder TK)	Olivenöl
Pfeffer	Salz
4 Zweige Zitronenthymian	1 Bio-Zitrone
3 EL Orangensaft	8 Salbeiblätter
Küchengarn	3 EL Weißwein
1 kg Bohnen	1 große Zwiebel
1 Bund Bohnenkraut Salz	4 EL Butter
1 kg festkochende Kartoffeln	Salz
4 grüne Pfefferkörner	20 g Kapern (aus dem Glas)
150 g Naturjoghurt	1 Zweig Zitronenthymian
	1 TL feiner Dijon-Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Für den Fisch Ofen auf 180° vorheizen, Fettpfanne des Ofens mit Öl fetten. Doraden innen und außen kalt waschen und trocken tupfen (Bild 1). Mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Zitronenthymian und Salbei waschen, trocken schütteln. Doraden mit je 1 Zitronenscheibe, 1 Zweig Thymian und 2 Salbeiblättern füllen und zubinden (Bild 2). Fische in die Fettpfanne setzen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen, dabei nach ca. 15 Min. wenden. Saft und Wein mit 1 TL Olivenöl leicht erwärmen und Fische während des Garens damit mehrmals bestreichen.
3. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Bohnen putzen und waschen (Bild 3). Zwiebeln in 2 EL Butter glasig dünsten. Bohnen, Bohnenkraut, Salz und ca. 125 ml Wasser dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. garen. Bohnenkraut entfernen, übrige Butter auf den Bohnen schmelzen.
4. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich kochen. Kapern hacken, grüne Pfefferkörner zerdrücken. Zitronenthymian waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kapern, Pfeffer, Thymian, Salz, Joghurt mit Senf und 2 EL Orangensud vom Fisch verrühren. Doraden herausnehmen, Küchengarn entfernen und Fische mit übrigen Zitronenscheiben anrichten. Mit Kartoffeln, Bohnen und Joghurtcreme servieren.