

Rezept

Schnelle Doradenfilets mit Tomatensalat

Ein Rezept von Schnelle Doradenfilets mit Tomatensalat, am 19.04.2024

Zutaten

2 große Knoblauchzehen	80 g entsteinte grüne Oliven
2 in Öl eingelegte Sardellenfilets	1 EL Kapern
4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	4 EL Olivenöl
4 EL Semmelbrösel	4 Doradenfilets (je etwa 180 g)
Salz	Pfeffer
4 EL Aceto balsamico	2 TL Dijon-Senf
2 TL Honig	6 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
1 rote Zwiebel	800 g Tomaten
Salz	Pfeffer
1 Ciabattabrot	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

1. Für die Doradenfilets den Backofen auf 180° vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Knoblauch mit Oliven, Sardellenfilets, Kapern, Tomaten und Öl im Blitzhacker fein zerkleinern. Die Semmelbrösel untermischen.
2. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets nebeneinander in eine ofenfeste Form legen und die Olivenpaste darauf verstreichen. Die Filets im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis die Kruste knusprig ist.
3. Inzwischen für den Tomatensalat Essig, Senf und Honig in einer Salatschüssel verrühren. Nach und nach das Öl unterschlagen. Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und untermischen. Das Dressing ca. 5 Min. durchziehen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein zupfen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Tomaten, Basilikum und Zwiebel mit dem Dressing verrühren. Kurz durchziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Brot aufschneiden.
4. Die Doradenfilets aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Das Ciabattabrot und den Tomatensalat dazu reichen.