

Dorade Provençale

Für 4 Personen

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Garen im Ofen: ca. 30 Min.

Zutaten

Kräutersalz

3/4 EL grobkörniges Meersalz

1/4 TL schwarze Pfefferkörner

1 EL Thymianblättchen

1/2 EL Salbei, fein geschnitten

Dorade und Gemüse

2 EL Olivenöl

3 Bundzwiebeln, mit dem Grün, in Ringen

4 Tomaten, in ca. 1 cm grossen Würfeln

3 Zucchini, längs halbiert, in ca. 1 cm dicken Scheiben

75 g schwarze Oliven

2 Dorade royale (Goldbrassen; je 400 bis 600 g)



Zubereitung

Kräutersalz: Salz und Pfeffer mit den Kräutern im Mörser fein zerstoßen.

Dorade und Gemüse: Öl und alle Zutaten bis und mit Oliven in ein weites Bratgeschirr geben, mischen. Mit 2/3 des Kräutersalzes würzen. Goldbrassen innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen. Fische mit dem restlichen Kräutersalz innen und aussen würzen, auf das Gemüse legen.

Garen im Ofen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 170 Grad vorgeheizten Ofens.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Garen im Ofen: ca. 30 Min.

Energiewert/Person

ca. 1330 kJ/318 kcal