

Dorade aus dem Ofen

Für 2 Personen

2 Doraden a 400 g	3 mehligk. Kartoffeln	1 unbehandelte Zitrone
4 Tomaten	1 Fenchelknolle, mit Grün	4 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	1 TL Cayennepfeffer	Olivenöl
Gewürzöl	Meersalz	

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Von der Zitrone vier dünne Scheiben schneiden und diese anschließend nochmal halbieren. Den Rest der Zitrone in Spalten schneiden. Die äußere Haut vom Fenchel entfernen, den Fenchel waschen und in Spalten schneiden. Das Grün aufbewahren. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Doraden waschen, trocken tupfen und auf jeder Seite viermal einschneiden und innen mit dem Gewürzöl einreiben. Anschließend salzen und mit dem Fenchelgrün und je einer Zitronenspalte füllen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit zwei Esslöffeln Gewürzöl beträufeln. Die Kartoffelscheiben darauf verteilen und den Fisch darauf legen. Die halbierten Zitronenscheiben, die Tomaten, die Fenchelspalten, die Knoblauchzehen und die Rosmarinzweige auf das Backblech legen. Alles mit dem restlichen Gewürzöl beträufeln und im Backofen etwa 25 Minuten garen. Den Fisch im Ganzen anrichten und zusammen mit den Kartoffeln und dem Gemüse servieren.

Maria Ludwig am 28. Oktober 2010