

Dorade aus dem Backofen...crunchy ...Dorade mit überbackenem Kartoffelgemüse



Rezept für Doraden aus dem Backofen mit crunchy Kartoffelgemüse

für 4 Personen

- 4 Doraden zu je 400 g (beim Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen)
 - 500 g festkochende kleinere Kartoffeln
 - 2 EL Kapern
 - 5 Knoblauchzehen (gerne auch mehr)
 - 1 kg kleine schön reife Tomaten
 - 1 kleine rote Peperoni
 - 200 g schwarze Oliven
 - 6 EL Olivenöl...plus etwas mehr für den Crunch
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - Salz
 - einige Zweige frischer Zitronenthymian
 - 1 Zitrone
 - 70 g Semmelbrösel grob (aus altem Brötchen)
1. Die Kartoffeln waschen und halbgar kochen, sie garen im Ofen später weiter. Die Kartoffeln abgießen und beiseite stellen
 2. Die Kapern in einem Sieb abwaschen, den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden
 3. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Stücke schneiden

4. Die Peperoni waschen, Stielansatz entfernen und in feine Ringe schneiden. (Vorsicht! Nicht mit den Händen am Auge reiben...es brennt höllisch!)
5. Den Backofen auf 180° Ober/Unterhitze vorheizen
6. Jetzt die Kartoffeln, die Oliven, die Tomaten, die Kapern, Knoblauch und Peperoni auf ein Backblech geben, salzen und pfeffern und mit dem Olivenöl mischen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und 25 Min. garen, dabei einmal wenden
7. Die Doraden waschen, mit Küchentrepp trocken tupfen und die Flossen entfernen
8. Von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen
9. Die Zitrone in Scheiben schneiden
10. Thymianzweige und Zitronenscheiben in die Bauchhöhle der Doraden geben
11. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, die Kartoffelmischung zur Seite schieben und die Doraden daneben legen. Das Blech wieder in den Ofen geben und weitere 20 Min. garen
12. Nun wieder das Blech aus dem Ofen heben, die Semmelbrösel über die Kartoffelmischung streuen und mit Olivenöl beträufeln
13. Weitere 15 Min. im Ofen garen, bis die Kartoffeln mit den Bröseln schön knusprig und gebräunt sind

♥ Viel Spaß beim nachkochen und Buon appetito! ♥