

Dorade mit Kräuter-Füllung und Petersilien-Kartoffeln

Für 2 Personen

1 Dorade	4 kleine festk. Kartoffeln	1 gelbe Paprika
1 unbehandelte Zitrone	0,5 Bund Schnittlauch	150 g Butter
3 Zweige Thymian	1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Blattpetersilie
Kräuter-Zitronenöl	Meersalz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Wasser in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln schälen und darin gar kochen. Anschließend das Wasser abgießen, die Butter in den Topf geben und die Kartoffeln darin schwenken. Den Thymian und die Petersilie abzupfen, kleinhacken und die Hälfte der Petersilie über die Kartoffeln streuen. Den Schnittlauch kleinschneiden. Die Dorade waschen und trockentupfen und anschließend mit dem Thymian, der übrigen Petersilie und dem Schnittlauch füllen, mit dem Meersalz würzen und pfeffern. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Dorade mit dem Zitronenöl beträufeln und die Haut der Dorade einschneiden. Den Fisch anschließend in eine mit dem Kräuter-Zitronenöl erhitzte Pfanne geben, zusammen mit der Knoblauchzehe von beiden Seiten braten und anschließend aus der Pfanne nehmen, auf Alufolie setzen und im Ofen weitergaren. Die Paprika vom Strunk befreien, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit den Paprikastreifen in den Bratensatz geben und anbraten. Die Dorade mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit den Paprika- und Zitronenscheiben servieren.

Christina Schaidt am 02. Dezember 2010