

Dorade Royale aus dem Ofen

Für zwei Personen

2 Doraden Royale a 300 g	300 g mehlig. Kartoffeln	2 Karotten
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Schnittlauch	3 Strauchtomaten
2 unbehandelte Zitronen	2 Knoblauchzehen	200 ml Olivenöl
bunter Pfeffer	Meersalz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Doraden waschen, trocken tupfen, salzen und mit Zitronensaft abschmecken. Die Tomaten und die Zitronen in Scheiben schneiden. Die äußere Haut der Lauchzwiebeln abziehen, die Lauchzwiebeln von den Enden befreien und in schmale Ringe schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Anschließend die Doraden mit den Zitronen- und Tomatenscheiben, den Lauchzwiebeln und dem Knoblauch füllen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffel- und die Karottenstücke durch das Olivenöl ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Doraden einschneiden und mit dem Knoblauch spicken. Die Kartoffel- und die Karottenstücke um die Dorade herum legen und das Ganze 20 Minuten im Ofen garen lassen. Die Dorade Royale mit den Kartoffeln und Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Sofia Heilert am 09. Februar 2011