

## Doraden-Filets mit italienischem Schmor-Gemüse

### Für 2 Personen

2 Doradenfilets a 150 g	500 g Kartoffeln	1 Zucchini
2 Schalotten	10 Cocktailtomaten	3 Zehen Knoblauch
1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Butter	1 Bund Thymian	1 Bund Dill
1 Bund Petersilie, glatt	Knoblauchöl	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Zucchini von den Enden befreien und klein schneiden. Die Paprika vom Strunk befreien, aufschneiden, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, die Schalotten klein schneiden und den Knoblauch halbieren. Die Butter und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zwei halbe Knoblauchzehen und die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend die Hälfte der Thymianzweige, die Paprika und die Zucchini dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen, auf ein Backpapier setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill und die Petersilienblätter abzupfen und auf das Filet legen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und je eine Scheibe auf die Filets geben. Die restlichen Knoblauchhälften ebenfalls auf die Filets geben. Anschließend mit Knoblauchöl beträufeln. Das zweite Filet auf das andere legen, nochmals mit Olivenöl beträufeln und für etwa 15 Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln abgießen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die übrigen Thymianzweige sowie die Kartoffeln darin schwenken und mit Salz würzen. Abschließend die Cocktailtomaten vom Strunk befreien und unter das Schmorgemüse heben. Die Doradenfilets mit den Thymiankartoffeln und dem Schmorgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Hahn am 17. Februar 2010