

Gebratene Dorade auf Ratatouille mit Ofenkartoffeln



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

Zutaten für 4 Personen:

- 2 kleine Doraden (à 450-500 g)
- 4 EL vita-Olivenöl Limone
- Pfeffer
- Salz
- 6 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Aubergine
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 1 kleine gelbe Paprikaschote
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- Kräuter der Provence (Thymian, Majoran, Rosmarin, Bohnenkraut, Oregano, Lavendel)
- 1 kg Kartoffeln
- 4 EL Brändle vita-natives Olivenöl extra
- Rosmarin
- Meersalz
- Olivenöl Limone zum Braten der Doraden

Zubereitung:

Bis auf die Schwanzflossen alle Flossen der Doraden abschneiden. Die Fische schuppen und ausnehmen, mit kaltem Wasser gut abbrausen, anschließend trocken tupfen, von innen und außen mit 2 EL Olivenöl Limone bestreichen und pfeffern und salzen. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen. Die Schalotten halbieren, die Knoblauchzehen in dünne Scheibchen schneiden. Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Stücke, die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln. Die Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse und die weißen Scheidewände entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in 5 mm breite Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in 4 EL Olivenöl wenden. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Kartoffelscheiben darauf legen, mit frisch gezupftem Rosmarin und Meersalz bestreuen und im Backofen bei 200 °C goldbraun backen. Inzwischen 2 EL Olivenöl Limone in einer großen Kasserolle erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten. Pfeffern, salzen und mit Kräutern der Provence kräftig würzen. In einer großen Fischpfanne reichlich Olivenöl Limone erhitzen und die Doraden darin von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Doraden mit dem Gemüse anrichten, dazu die Ofenkartoffeln servieren.

Pro Person: 696 kcal (2913 kJ), 42,1 g Eiweiß, 37,9 g Fett, 45,2 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)