

Dorade im Ofen mit mitgebratenen Erdäpferl



1 grosse Dorade für 2 Personen. (700 - 800 gr), 1 ganze Knoblauchknolle, 1 Zweig Rosmarin, Fischgewürz, 2 mittel-grosse Zwiebeln, 10 stk. Mittlere geschälte Kartoffel im ganzen gekocht. 1 grosse Zucchini in 1 cm dicke Streifen geschnitten. Olivenöl, 1 Zitrone.

Zuerst das Backrohr auf 180° vorheizen. Die Dorade waschen, falls noch Kiemen drinnen sind, diese entfernen. Die Dorade am Rücken schräg einschneiden. (nicht zu tief). Mit Seestern's Fischgewürz innen und aussen würzen. Den Rosmarinzwig teilen und eine Hälfte in die Bauchhöhle des Fisches stecken. Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl beträufeln. Den Fisch in die Form legen. Die Zucchinistreifen mit Salz und Pfeffer würzen, um den Fisch verteilen. Die Kartoffel der Länge nach achteln, Salzen und um den Fisch arrangieren. Von der Zitrone (heiss gewaschen oder Bio) die Schale dünn abschälen und in dünne Streifen schneiden danach über dem Fisch verteilen und etwas Olivenöl darüberträuffeln.

Nun in den Ofen und bei 180° ca. 30 bis 40 Minuten braten. TIPP: ziehen Sie nach 30 Minuten an der Rückenflosse, löst sich diese, ist der Fisch gar !