

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Doraden vom Blech

(Sendung 24.10.2009)

Zutaten

- 4 Doraden (à 400 g, küchenfertig)
 - 3 große Kartoffeln
 - 7 El Olivenöl
 - Salz
 - 1–2 Tl Paprikapulver
 - 2 Bio-Zitronen
 - 4 Tl brauner Zucker
 - 1 Fenchelknolle
 - Pfeffer
-

Zubereitung

1. Doraden innen und außen unter fließend kaltem Wasser waschen und gründlich trocken tupfen. Die Haut leicht einschneiden.
2. Kartoffeln gründlich waschen und in ½cm dicke Scheiben schneiden. 4 El Öl auf einem Backblech verteilen, die Kartoffelscheiben nebeneinander darauf legen und salzen. Die Doraden auf die Kartoffeln legen. Mit Paprikapulver und Salz würzen und mit dem restlichen Öl beträufeln.
3. Die Zitronen halbieren und die Enden abschneiden. Auf das Backblech setzen und auf jede Hälfte 1 Tl Zucker geben.
4. Fenchel putzen, längs in ½cm dicke Scheiben schneiden und zwischen den Fischen verteilen. Mit Pfeffer würzen. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der unteren Schiene 20–25 Min. braten (Umluft nicht empfehlenswert).
5. Zusammen mit Kartoffelscheiben, Fenchel, Zitronen und Roter Bete servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Portionen