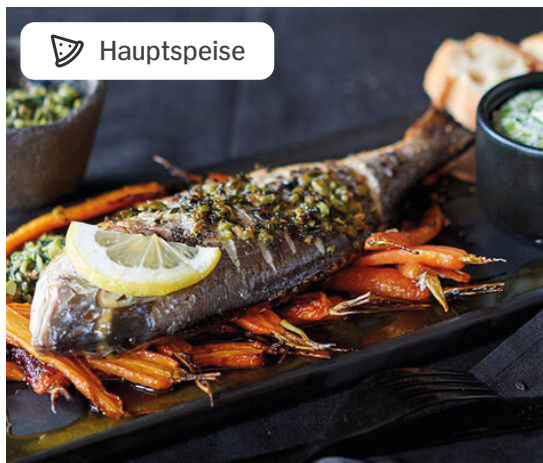




Dorade aus dem Ofen

mit Karottengemüse und Petersilien-Aioli

🕒 40 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 1.353 kcal pro Portion

●● Mittel

👤 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

1 Portionen

600 g Doraden küchenfertig

1 Bund Bundmöhren

2 kleine Knoblauchzehen

100 g Mayonnaise

40 g grüne entsteinte Oliven

1 Bio Zitrone

6 El Olivenöl

1 Bund Thymian

1 Bund Petersilie

etwas Baguettebrot

Salz / Zucker / Pfeffer

Zubereitung

- 1 Die Doraden beidseitig mit einem scharfen Messer mehrfach einschneiden. Die Doraden mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen. Von der Hälfte der Bio Zitrone Scheiben schneiden und diese in die Doraden legen.
- 2 Die dünne Haut der Bundmöhren mit einem kleinen Messer abschaben und die Möhren der Länge nach halbieren. 2 Eßl. Olivenöl zu den Möhrchen geben und diese mit Salz und Zucker würzen und vermengen. In einem Bräter oder eine Auflaufform die Möhren verteilen und die Doraden darauf legen. Mit dem Saft der anderen Zitronenhälfte die Doraden beträufeln.
- 3 Die grünen Oliven fein würfeln und den Thymian hacken. Beides zusammen mit dem restlichen Olivenöl vermengen. Die Hälfte davon auf die Doraden verteilen. Den Bräter mit den Doraden in den 200 °C heißen Umluftofen für ca. 20 Minuten schieben.
- 4 In der Zwischenzeit für die Petersilien-Aioli die Knoblauchzehen schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Beides zur Mayonnaise geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die gegarten Doraden zusammen mit dem Karottengemüse auf Teller anrichten. Von der zurückbehaltenen Hälfte der Oliven-Thymianmischung etwas auf das Gericht träufeln. Die Petersilien-Aioli und etwas frische Baguettebrot in Scheiben dazu reichen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	869kJ / 208kcal	5.647kJ / 1.353kcal
Fett	14g	90g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	14g
Kohlenhydrate	8g	52g
davon Zucker	2g	12g
Eiweiß	10g	67g
Salz	1g	4g