



Hauptspeise



Dorade

à la caprese

🕒 15 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 455 kcal pro Portion

••° Mittel

🌐 International

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

2 Doraden royal (à 350 g)

1 EL Zitronensaft

Jodsalz

Pfeffer

2 EL Knoblauchöl

140 g Gnocchi

6 Stängel Basilikum

250 g Kirschtomaten

50 g Mozzarella

2 TL Aceto balsamico

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Doraden mit kaltem Wasser waschen, trocken tupfen, auf jeder Seite daumenbreit ca. einen halben Zentimeter einschneiden. Die Doraden mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- 2 In einer ofenfesten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, darin die Doraden auf beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten. Die Pfanne in den Ofen schieben und die Fische weitere 12 bis 15 Minuten garen.
- 3 Die Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
- 4 Das Basilikum waschen, trocken schütteln und klein zupfen.
- 5 Die Tomaten waschen, abtrocknen und im restlichen Öl rundherum kurz anschwitzen. Inzwischen den Mozzarella klein würfeln und zum Schluss kurz mit die Pfanne geben. Eventuell bei Bedarf noch etwas Knoblauchöl zugeben. Mit Aceto balsamico sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Gnocchi gut untermischen und dann sofort auf 2 Teller verteilen, das Basilikum darüber streuen und die Doraden dazulegen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	436kJ /104kcal	1.904kJ /455kcal
Fett	4g	18g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	6g
Kohlenhydrate	6g	28g
davon Zucker	1g	4g
Eiweiß	10g	45g
Salz	0g	1g