


 Hauptspeise



# Kräuter-Dorade aus dem Ofen

mit Kartoffeln und Möhren

 45 min Zubereitungszeit

 25 min Kochzeit

 972 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

2 Stk Dorade Royal à 350 g

0,25 Bund Estragon

0,25 Bund Basilikum

0,25 Bund Rosmarin

0,50 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

8 EL Olivenöl

400 g Kartoffeln

200 g Möhren

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1 Zitrone

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Estragon, Basilikum, Rosmarin, Petersilie abwaschen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken, Alles zusammen mit 4 EL Olivenöl vermengen.
- 2 Doraden innen und außen gründlich abwaschen und trocken tupfen. Anschließend innen und außen ordentlich mit Salz, Pfeffer würzen. Doraden auf ein Backblech mit Backpapier legen. Haut dreimal längs einschneiden. Kräuter-Marinade innen und außen auf den Doraden auftragen.
- 3 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit dem restlichen Olivenöl, Paprikapulver und Salz, Pfeffer vermengen. Kartoffeln und Möhren um die Doraden herum verteilen. Anschließend im Ofen ca. 25 Min. backen.
- 4 Doraden zusammen mit den Kartoffeln und Möhren auf Tellern anrichten. Zitrone in Spalten schneiden und dazu reichen.

# Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	563kJ /135kcal	4.048kJ /972kcal
Fett	8g	55g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	12g
Kohlenhydrate	6g	42g
davon Zucker	2g	9g
Eiweiß	11g	73g
Salz	1g	3g