

# Doraden vom Blech



## Zutaten für drei Personen:

3 Doraden (à 400 g, küchenfertig)

3 große Kartoffeln

7-8 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL Paprika edelsüß

1/2 TL Paprika Rosen scharf

1 TL italienische Kräuter

2 Bio-Zitronen

2 TL brauner Zucker

1 Fenchelknolle

3-4 Knoblauchzehen

75-100 g Butter

1. Backofen auf 220° vorheizen.

2. Doraden gründlich waschen und mit Küchentüchern trocknen. Die Haut auf jeder Seite schräg 3-4 mal leicht einschneiden.

3. Kartoffeln schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit 4 EL Olivenöl ausstreichen und die Kartoffelscheiben darin auslegen. Kräftig salzen, pfeffern und mit Paprika rosenscharf bestreuen.

4. 1 EL Mehl, je 1/2 TL Paprika edelsüß und rosenscharf sowie 1 TL italienische Kräuter mischen. Die Doraden innen kräftig salzen, in der

Gewürzmischung wenden und auf die Kartoffelscheiben legen.

5. Fenchel waschen, unten eine Scheibe abschneiden und wegwerfen, den Rest senkrecht in ca 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf dem Blech zwischen den Fischen verteilen. Optional auch noch 3-4 Knoblauchzehen andrücken und verteilen.

6. Die Zitronen halbieren und jeweils die Enden abschneiden, mit der größeren Schnittseite nach oben auf dem Blech verteilen. Einen halben TL braunen Zucker auf jede Zitronenhälfte geben.

7. Nun alles mit Olivenöl

einsprühen oder beträufeln und für ca. 30 min bei 220° im vorgeheizten Backofen garen.

8. Geklärtc Butter dazu reichen.

## Hinweise:

Nach einer Anregung von Tim Mälzer aus dem Internet, Juni 2018

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, Dorade, mediterran

Anpassung und Foto: Walter Stand 23.01.2023