

Dorade aus dem Ofen mit Gemüsepommes

Rezept für 2 Personen

ZUTATEN:

1 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl
Salz
2 kleine Doraden (à ca. 300 g)
1 TL ital. Gewürzmischung
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
Pfeffer aus der Mühle



©Anke Schütz für ZS Verlag

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Zucchini und Aubergine putzen und waschen, zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Backpapier mit 1 EL Olivenöl bestreichen, mit Salz bestreuen und das Gemüse darauf verteilen.
3. Die Fische innen und außen waschen, trocken tupfen und auf jeder Seite zweimal einschneiden. Das übrige Olivenöl mit der Gewürzmischung verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Nach Belieben zusätzlich noch die gehackten Blättchen von 2 Zweigen Thymian unter das Würzöl mischen. Die Fische innen und außen mit dem Würzöl einreiben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
4. Die Fische auf das Gemüse setzen, mit den Zitronenscheiben belegen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen. Die Fische sind gar, wenn man die Rückenflossen mühelos herausziehen kann. Die Doraden aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Gemüsepommes anrichten.



Mehr Rezepte in:
"Low Carb Schnell&Easy" von Petra [Hola-Schneider](#)