

Gefüllte Dorade

Zutaten für 4 Portionen:

4	Fische (Doraden), küchenfertig
125 g	Tomaten, getrocknet
1 Bund	Thymian
1 Handvoll	Basilikum, ca.
10 Zehe/n	Knoblauch
1	Zitrone, unbehandelt, Schale und Saft davon
500 g	Tomaten
1 Bund	Lauchzwiebeln
300 g	Zucchini
100 g	Oliven, schwarze
200 ml	Wein, weiß
3 EL	Olivenöl
	Udo's Gewürzmischung Fisch



Zubereitung:

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze, Gasherd auf Stufe 4 oder 5 vorheizen.

Die Doraden waschen, schuppen und trocken tupfen. Getrocknete Tomaten fein würfeln und drei Teelöffel voll davon beiseite stellen.

Thymian und Basilikum waschen und trocken tupfen (Optional).

Die Hälfte Thymian von den Stielen zupfen. Basilikum von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Knoblauch schälen. Vier Knoblauchzehen fein würfeln, restlichen Knoblauch beiseite stellen.

Zitrone waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Getrocknete Tomaten, Thymian, Basilikum, Zitrone (Saft und Schale) und Knoblauchwürfel mischen.

Tomaten, Lauchzwiebel und Zucchini waschen. Stielansätze der Tomaten herausschneiden und die Tomaten vierteln. Lauchzwiebeln und Zucchini in Stücke schneiden.

Das frische Gemüse und die Oliven auf ein tiefes Backblech (Fettpfanne) geben. Doraden mit Udo's Gewürzmischung Fisch bestreuen, mit der Tomaten-Kräutermasse füllen und anschließend auf das Gemüse legen.

Restlichen Knoblauch, restlichen Thymian und die beiseite gestellten, getrockneten Tomaten darüber geben. Mit Weißwein begießen und mit Olivenöl beträufeln.

Das Blech in den Backofen schieben und ca. 25 bis 30 Minuten garen.

Mit knusprigem Ciabattabrot servieren.