



Dorade mit Basilikum-Gemüse Pfanne

4 Portionen

Zutaten

4 Doraden (à ca. 300 g)
Zitronensaft
4-6 TL FUCHS Bratfisch Würzer
2 TL FUCHS Basilikum gerebelt
2 EL Olivenöl
Für die Gemüse-Pfanne:
2 Zucchini
300 g Kirschtomaten
3 rote Zwiebeln
1 Glas in Öl eingelegte Artischocken (= 330 g)
ca. 1 TL Zitronensaft
ca. 1-2 EL Balsamicocreme
2-3 TL FUCHS Frische Kräuter in Öl Basilikum



Zubereitung

Doraden waschen, putzen, trocken tupfen, einschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Bratfisch-Würzer und Basilikum innen und außen würzen. Doraden auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20-25 Minuten garen (Gas: Stufe 4, Umluft: 180°C). Zucchini und Tomaten waschen, Zucchini putzen und in halbe oder ganze Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden, Artischocken abtropfen lassen, dabei drei Esslöffel Öl auffangen und die Artischocken in Stücke schneiden. Artischockenöl erhitzen, Zwiebeln, Zucchini und Tomaten dazugeben und andünsten. Artischocken hinzufügen und kurz mit erhitzen. Gemüse mit etwas Zitronensaft, Balsamicocreme und Frische Kräuter in Öl Basilikum pikant abschmecken und zu den Doraden servieren. Dazu schmeckt Safranreis.

KJ/Kcal pro Portion: 1619/387

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten