

Dorade mit Rosmarin und Zitrone

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Dorade(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Knoblauchzehe(n)
- » 2 Zweige Rosmarin
- » 1 Zitrone(n)
- » 4TL Olivenöl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Doraden abspülen, trockentupfen. Bauchhöhle mit Salz und Pfeffer einreiben. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin hacken und mit Knoblauch mischen. Die Hälfte der Mischung in die Doraden füllen.

2. Zitrone waschen, in dünne Scheiben schneiden. Je zwei Stücke Pergamentpapier aufeinanderlegen, mit Öl bestreichen. Einen Fisch darauf legen. Mit Zitrone belegen und 1/4 der restlichen Rosmarinmischung darüber geben. Zu Päckchen falten. Die übrigen Doraden genauso verpacken. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 20min garen.

Nährwerte: 330kcal pro Portion

angelegt am: 30.11.2002

Rezept-Nr: 221

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke