



Dorade oder Goldbrasse gebacken mit Kartoffel und Zwiebel

Smart Points TM 5

Zutaten

Menge	Zutat
Beilage	
2 Stk	Zwiebeln
2 Stk	Kartoffeln festkochend
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 TL	Olivenöl
20 g	Baguette klein
2 Stk	Knoblauchzehen
3 Zweige	Petersilie
Fisch	
4 Stk	Dorade (Filet)
Sauce	
120 ml	Weißwein

Zubereitung

Personen : 4

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
----------	---------	--------------

Beilage (25 Minuten)

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
<input type="checkbox"/>	1.	<p>Das Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen 2 Stk Zwiebeln (mittelgroß) schälen und in kleine Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben 2 Stk Kartoffeln festkochend (groß) ebenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Nun mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und mit 4 TL Olivenöl beträufeln. Das Ganze nun rund 25 Minuten im vorgeheizten Backrohr garen.</p> <p>Brot (5 Minuten)</p>
<input type="checkbox"/>	2.	<p>20 g Baguette klein in dünne Scheiben schneiden und toasten und in einem Mörser zusammen mit 2 Stk Knoblauchzehen und 3 Zweige Petersilie zerstoßen</p> <p>Fisch (15 Minuten)</p>
<input type="checkbox"/>	3.	<p>4 Stk Dorade (Filet) abwaschen, trocken tupfen, mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und über das Kartoffel-Zwiebel-Gemisch legen. Brotmasse über den Fisch verteilen und mit 120 ml Weißwein angießen und weitere 15 Minuten garen und danach sofort servieren.</p>

Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**
Leicht
- **Zeitkategorie**
Mittel
- **Nährwert**
- **Punkte**
5
- **Bewertung**
Keine Bewertung
- **Zeit**
45 Minuten
- **Preiskategorie**
Mittel