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)
☐
1.

Das Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen

2 Stk 2Zwiebeln (mittelgroß) schälen und in kleine Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben
2 Stk 2Kartoffeln festkochend (groß) ebenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Nun mit
1 Prise 1Salz und
1 Prise 1Pfeffer würzen und mit
4 TL 4Olivenöl beträufeln. Das Ganze nun rund 25 Minuten im vorgeheizten Backrohr garen.

Brot (5 Minuten)
☐
2.

20 g 20Baguette klein in dünne Scheiben schneiden und toasten und in einem Mörser zusammen mit
2 Stk 2Knoblauchzehen und
3 Zweige 3Petersilie zerstoßen

Fisch (15 Minuten)
☐
3.

4 Stk 4Dorade (Filet) abwaschen, trocken tupfen, mit
1 Prise 1Salz und
1 Prise 1Pfeffer würzen und über das Kartoffel-Zwiebel-Gemisch legen.
Brotmasse über den Fisch verteilen und mit
120 ml 120Weißwein angießen und weitere 15 Minuten garen und danach sofort servieren.

- Hauptspeisen
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- ## Schwierigkeit

  Leicht

- ## Bewertung

  Keine Bewertung

- ## Zeitkategorie

  Mittel

- **Zeit**

  45 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

  Mittel

- **Punkte**

  5

Zurück zur Liste