

Dorade aus dem Ofen



Zubereitung

Fisch vorbereiten: Backofen auf 160°C vorheizen.

Fisch auf beiden Seiten kreuzweise einschneiden, dadurch gart er gleichmässiger.

Fisch marinieren und befüllen: Den Fisch mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle innen und aussen würzen und mit Olivenöl einreiben. Kräuter waschen, zusammen mit Oliven und Tomaten in den Fischbauch stopfen und mit Zahnstocher verschliessen. Dorade oder Snapper in eine feuerfeste rechteckige, flache Form legen, restliche Tomaten und Oliven dazugeben, mit Olivenöl beträufeln.

Im Ofen garen: Für etwa 20 Minuten im Backofen garen, nicht wenden. Garpunkt kontrollieren. Der Fisch sollte am Mittelgrat noch etwas glasig sein, sich aber von den Gräten lösen lassen.

Zutaten für 2 Personen

- 1 Dorade oder Snapper, zirka 800g bis 1 Kilo
- je 1 Bund glattblättrige Petersilie, Basilikum, Dill
- 100g schwarze Oliven entsteint
- 20 Datterini-Tomaten
- 100ml [Olivenöl «extra vergine»](#)

Fisch filetieren: Den Fisch filetieren und wieder zu einem Ganzen zusammensetzen. Mit dem Ofengemüse anrichten und Servieren.