

Dorade aus dem Backofen

Zutaten für zwei Personen:
2 Doraden à 500g bis 600g, 3 Frühlingszwiebeln mit dem Grün (feingeschnitten), Grobe Petersilie gehackt, Basilikum fein geschnitten, 1 Limette, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Siebenerlei, Kartoffeln in Würfel geschnitten, rote Zwiebeln in groben Stücken

1. Siebenerlei in etwas Butter anbraten, mit einem ½ Liter Wasser ablöschen, langsam köcheln lassen.

2. Mit einem scharfen Messer die Schale von der Limette schneiden und dann das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Petersilie, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Basilikum(oder falls Sie noch andere Kräuter gerade daheim haben) und Öl dazu und alles verrühren.

3. Die Doraden waschen, trocken tupfen und einige Male die Haut einritzen. Den Bauch mit der angerichteten Kräutermischung füllen und in die Mitte des Bräters oder der Pfanne legen, restliche Kräuter auf den Doraden verteilen.

4. Die rohen Kartoffelwürfel um die Doraden verteilen, rote Zwiebelstücke verteilen und den Siebenerleisud in die Pfanne geben. Das Ganze in den vorgeheizten Backofen, bei 180 Grad 30 Minuten garen.

Dieses Gericht lässt sich wunderbar vorbereiten, gerade wenn Gäste kommen.

Guten Appetit

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!