Dorade mit Mangold-Kartoffeln

Die Dorade mit Mangold-Kartoffeln ist ein einfaches Fisch-Rezept, das in weniger als 45 Minuten auf dem Tisch steht. Perfekt für ein gesundes und leichtes Mittagessen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

für die Mangold-Kartoffeln

500 g	Mangold
250 g	Kartoffeln
0.5 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

für die Dorade

2 Stk.	Doraden (a' ca. 350 g)
0.5 Stk.	Zitronen
4 Zweige	Thymian
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

1. Für die **Dorade mit Mangold-Kartoffeln** die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser zirka 15 Minuten weichkochen.

2. Den Mangold waschen, Strunk entfernen, Blätter grob hacken. Die Zwiebel schälen fein

würfeln, Knoblauchzehe schälen und zerhacken. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen, Mangold zugeben und 5 Minuten dünsten. Die Kartoffeln abgießen und unter den Mangold mischen. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

3. Die Zitrone in Scheiben schneiden und die Zitronenscheiben und angedrückten Knoblauch in die Bauchhöhle der Doraden geben, Thymian hinzufügen. Den Fisch innen und außen salzen und pfeffern.

4. In einer großen Pfanne mit Olivenöl die Doraden von beiden Seiten je zirka 5 Minuten goldbraun braten, bis die Haut knusprig und das Fleisch saftig ist. Die gebratene Dorade auf dem Mangold-Kartoffel-Gemüse anrichten und sofort heiß genießen.

Tipp

Die Dorade kann man auch gut auf dem Grill oder im Backofen zubereiten. Zur Dorade mit Mangold-Kartoffeln ein Glas Weißburgunder oder Sauvignon Blanc aus der Steiermark servieren.