



Das Event mit Nährwert...

Rezepte von DINNER-Rennern für DINNER-Renner

## Gefüllte Dorade

Für 6 Personen

von Norbert  
aus Darmstadt

### Zutaten

- 6 Doraden (küchenfertig)
- 190 g getrocknete Tomaten
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Basilikum
- 15 Zehen Knoblauch
- 1,5 Zitronen (Saft u. Schale)
- 750 g frische Tomaten
- 1 Bund Lauch
- 450 g Zucchini
- 150 g schwarze Oliven
- 300 ml Weißwein
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



**Vorbereitungszeit:** ca. 45 Minuten

### Zubereitung

Die Doraden waschen und trocken tupfen. Gemüse und Kräuter waschen und trocknen.

Füllung: 3 EL fein gewürfelte getrocknete Tomaten, vier Knoblauchzehen fein gewürfelt, Basilikum gehackt, Hälfte des Thymian ohne Stiele gehackt, Saft und Schale der Zitrone.

Masse in die zuvor gesalzenen und gepfefferten Doraden füllen.

Das frische grob gewürfelte Gemüse und die Oliven auf ein tiefes Backblech (Fettpfanne) geben und die gefüllten Doraden darauf betten.

11 Knoblauchzehen (geschält), den Rest Thymian (als Ganzes) und den Rest der feingewürfelten getrockneten Tomaten darüber geben. Mit Weißwein begießen und mit Olivenöl beträufeln.

Das Blech in den Backofen schieben und ca. 25 bis 30 Minuten garen.

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze, Gasherd auf Stufe 4 oder 5 vorheizen.

Den fertigen Fisch mit dem gegartem Gemüse und dem Sud zusammen mit Brot als Beilage servieren.

***Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!***

