

Zucchini Rezepte

Dorade mit Auberginen Zucchini und Tomaten

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Dorade, Fisch, Salzwasser

2	Doraden		Pfeffer
1	kleine Aubergine		Zitrone
1	kleine Zucchini	2	Knoblauchzehen
2	Tomaten		Olivenöl
2	Zweige Thymian, gezupft		Balsamico-Essig
1	kleine Bund Petersilie, gehackt	30 g	Pinienkerne, geröstet
	Salz		

Die Doraden schuppen, entgräten und filetieren. Auberginen längs in 4 Scheiben, Zucchini in 8 runde Scheiben je 5 mm Dicke schneiden. In Olivenöl von beiden Seiten nicht zu weich braten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten hauen, vierteln und entkernen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Tomaten auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben. mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl darüber geben und bei ca. 150°C etwa 30 Minuten im Backofen garen.

4 Blatt Alufolie 30 x 30 cm auslegen. Auf jedes Blatt zuerst eine Scheibe Aubergine und zwei Scheiben Zucchini, dann das mit Salz, Pfeffer und Zitrone gewürzte Doradenfilet und je zwei Tomaten viertel drauflegen. mit Thymian bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Folie gut verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 250°C zirka 7 bis 8 Minuten garen.

Den Fisch aus der Folie nehmen, auf Tellern anrichten und einige Tropfen alten Balsamico darüber geben. mit den Pinienkernen und der Petersilie garnieren.