

Dorade mit Kräuter-Mandel-Pistou



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 25 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 530 kcal

Eiweiss: 52 g

Fett: 32 g

Kohlenhydrate: 6 g

Zutaten

- 4 küchenfertige Doraden (Goldbrassen) à ca. 350 g
- Salz
- Pfeffer
- 3 Bio-Zitronen
- 1 EL Olivenöl

Pistou

- 100 g ganze geschälte Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch
- 0.5 Bund Estragon
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Dorade kalt abspülen, trocken tupfen. Innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen in Scheiben schneiden. Die Hälfte auf 2 mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Doraden darauflegen. Fische mit den restlichen Zitronenscheiben füllen. Mit Öl bepinseln. Ca. 25 Minuten in der Ofenmitte backen.
2. Inzwischen für das Pistou Mandeln, Knoblauch und Kräuter hacken. Alles mischen. Öl begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort mit dem Fisch servieren.