

Dorade mit Zitrone

Frische Dorade, spritzige Zitrone, aromatische Kräuter. Gebackene Dorade aus dem Ofen ist ein herrliches Gericht für Mittelmeer-Vibes. Besonders lecker schmeckt der Fisch gefüllt mit Thymian und gefüllter Petersilie. Und wenn dann das Aroma auf dem Ofen strömt, läuft einem das Wasser förmlich im Mund zusammen.



Dorade mit Zitrone | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 2 Doraden (entschuppt und entnommen) | 2 Zitronen | Kräuter nach Wahl (ich nehme gerne eine Hand voll frischen Thymian und eine Hand voll frische Zitrone) | Salz



Dorade mit Zitrone | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (40 Minuten): 1. Ofen auf 200 Grad (Ober/Unterhitze) vorheizen. 2. Doraden waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 3. Kräuter grob hacken. 4. Zitronen in Scheiben schneiden. 5. Fisch von innen salzen und die Kräuter hineingeben. 6. Zitronenscheiben auf dem Fisch drapieren, restliche Stöcke ins Innere stopfen. 7. Dorade für 10 Minuten in den Ofen geben, dann für weitere 20 Minuten die Grillfunktion anschalten.

Dazu passt hervorragend: [Zitronen-Risotto](#)! Jetzt noch mehr [Fischgerichte](#) entdecken!

Nährwerte/Roulade: 146 Kalorien | 4,5 Gramm Fett | 8 Gramm Kohlenhydrate | 20 Gramm Eiweiß