



Dorade in Salzkruste

Zubereitet mit: Knorr

ca. 70 min | normal

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 große Dorade (ca. 1,6 kg)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- ca. 2 kg Grobes Meersalz
- 500 g Kartoffeln
- 300 g Zucchini
- 50 g schwarze Oliven
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Beutel KNORR Fix für Ratatouille Paprikagemüse französische Art

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1623 kJ
Energie (Kilokalorien):	388 kcal
Fett:	11 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,1 g
Kohlenhydrate:	24 g
davon Zucker:	5 g
Ballaststoffe:	3,4 g
Eiweiß:	45 g
Salz:	2,4 g

Zubereitung

1. Dorade innen und außen waschen. Knoblauch schälen und mit 1 Zweig Rosmarin in die Bauchhöhle der Dorade stecken.
2. Salz mit 8 - 10 EL kaltem Wasser mischen. Ca. 1/3 davon auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu einer ovalen Form schieben und flach drücken. Fisch darauflegen und mit dem restlichen Salz bedecken. Salz fest andrücken und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 45 - 50 Minuten garen.
3. Kartoffeln schälen und längs vierteln. Zucchini putzen, waschen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Oliven halbieren.

4. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln und den 2. Rosmarinzweig darin einige Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit 300 ml Wasser aufgießen, etwas Salz zugeben und zugedeckt 10 Minuten kochen. Beutelinhalt Knorr Fix für Ratatouille einrühren, Zucchini zugeben und zugedeckt weitere 10 Minuten garen.

5. Oliven zugeben und heiß werden lassen. Falls die Ratatouille zu sehr eingekocht ist, noch etwas Wasser zugeben.

6. Dorade in Salzkruste aus dem Backofen nehmen und die Salzkruste rundherum mit einem Messerrücken aufbrechen. Dorade vorsichtig herausnehmen, auf eine Platte legen und mit der Kartoffel-Zucchini-Ratatouille servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Knabbern dämpft den ersten Hunger: Deshalb als Vorspeise öfter mal klein geschnittenes Gemüse mit einem Dressing zum Dippen auftragen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 50 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?

Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.



Unilever Deutschland Holding GmbH



[Kontakt aufnehmen](#)