



Dorade mit Tomaten-Ragout

Zutaten

- 200 g Tomaten
- 50 g Tomaten, getrocknet in Öl
- 80 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 3 Stängel Basilikum
- 4 Slightly heaped teaspoons Rosmarin
- 600 g Doraden
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 EL MAGGI Gemüse Brühe
- 20 g schwarze Oliven, entsteint
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Tomaten in Öl abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Getrocknete Tomaten hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln am unteren Teil der Zweige abzupfen.
2. Doraden waschen, trocken tupfen und die Haut streifenformig einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Rosmarinzweigen zieharmonikaartig durchstecken und mit Tomatenöl von innen und außen bestreichen. Eine Pfanne ohne Zugabe von Fett heiß werden lassen. Die Doraden darin von jeder Seite ca. 5 Min. braten.
3. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin braten. Tomaten, getrocknete Tomaten und Maggi Gemüse Brühe zugeben und köcheln lassen. Oliven in Ringe schneiden, zugeben und mit dem Basilikum bestreuen. Mit den gebratenen Doraden anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	24 g
Energie	555 kcal
Fett	22 g
Protein	68 g

🕒 35 Minuten

⊕ 2 Portionen