Doradenflets mit Tomatensalat

Zutaten für 4 Personen

Für die Doradenfilets:

2 große Knoblauchzehen

80 g grüne Oliven (ohne Stein)

2 in Öl eingelegte Sardellenfilets

1 EL Kapern

4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

4 EL Olivenöl

4 EL Semmelbrösel

4 Doradenfilets (a ca.180 g)

Salz

Pfeffer

Für den Tomatensalat:

4 EL Aceto balsamico

2 TL Dijonsenf

2 TL Honig

6 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Bund Basilikum

1 rote Zwiebel

800 g Tomaten

Salz

Pfeffer

1 Ciabattabrot



Zubereitung: (ca. 60 Min.)

- 1. Für die Doradenfilets den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Knoblauch mit Oliven, Sardellenfilets, Kapern, Tomaten und Öl im Blitzhacker fein zerkleinern. Semmelbrösel untermischen.
- 2. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets neben einander in eine ofenfeste Form legen und die Olivenpaste darauf verstreichen. Die Filets im Ofen (mittlere Schiene) etwa 15 Minuten backen, bis die Kruste knusprig ist.
- 3. Inzwischen für den Tomatensalat Essig, Senf und Honig in einer ausreichend großen Salatschüssel verrühren. Dann nach und nach das Olivenöl unterschlagen. Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und unterrühren. Das Dressing etwa 5 Minuten durchziehen lassen. Den Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein zupfen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Anschließend Tomaten, Basilikum und Zwiebel mit dem Dressing verrühren. Kurz durchziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ciabattabrot aufschneiden.
- 4. Die Doradenfilets aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Das iabattabrot und den Tomatensalat dazureichen.

GUYEN APPETIT.