

Doraden mit grünen Spargeln

Traditionell wird in der Schweiz am Karfreitag Fisch gegessen.
Das ist gesund und schmackhaft und erst noch
ganz schnell zubereitet. Nichts ist da einfacher als
einen ganzen Fisch im Ofen zu braten!

Zutaten

4 Doraden ganz
(küchenfertig)
Salz, Zitronenpfeffer
4 Zweiglein Thymian
3 EL Olivenöl
1 Bund Frühlings-
zwiebeln
1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
1 Bund grüne Spargeln
250g Cherrytomaten,
halbiert

Zubereitung

Etwa 30 Minuten + 25 Minuten garen

1 Fische innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen. Fische beidseitig ca. ½ cm tief einschneiden. Innen und aussen würzen, mit dem Thymian füllen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bestreichen.

2 Ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens backen. Hitze auf 160°C reduzieren, ca. 15 Min. fertig braten.

3 Für die Beilage von den Frühlingszwiebeln das Grün in Ringe schneiden und das Weisse würfeln. Die Spargeln waschen und das untere Viertel abschneiden. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten rührbraten, Spargeln ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze mitrührbraten. Hitze reduzieren, Tomaten begeben, salzen und ca. 10 Minuten mitköcheln. Fisch mit dem Gemüse anrichten.

Tipp

Dazu passt ein Kräuter-Sauerrahm oder etwas Kräuterbutter und feine neue Kartoffeln gebraten oder gedämpft.