

... > Menüart > Hauptspeise > Fisch

# Gebackene Dorade mit scharfen Ofenkartoffeln



Druck Teilen Speichern

★★★★☆ 4.65 (140 Bewertungen)

72 Kommentare

40 Min. normal 08.10.2007 947 kcal

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

**Süß-scharfer  
Lachs auf Spinat  
mit Sahnesauc...**  
★★★★☆

**Lachs mit  
Parmesan-  
Kräuter-...**  
★★★★☆

**Low-Carb-Lachs  
mit Ofengemüse**  
★★★★☆

**Gefüllte Dorade**  
★★★★☆

**Backofen**  
★★★★☆

---

## Zutaten

4



Portionen

1 kg Kartoffel(n), festkochend

2 Zwiebel(n), groß

8 Knoblauchzehe(n)

2 Chilischote(n), rot

4 Zweig/e Rosmarin

4 Fisch(e) Doraden), oder Goldbrassen à ca. 300 g

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

100 ml Olivenöl, beste Qualität

300 ml Weißwein, trocken

n. B. Wasser

---

## Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
947	101,65 g	37,16 g	37,80 g

---

## Zubereitungstipps



**Alkohol beim  
Kochen ersetzen**



**Fisch  
entschuppen**



**Fisch filetieren  
und entgräten**



**Gemüse in Form  
bringen -  
Tournieren**



**Kartoffeln  
kochen wi  
gelernt se**

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 40 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und beides in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf ein tiefes Backblech schichten. Die Chilischoten mit den Kernen (wers scharf verträgt!) in ganz feine Ringe schneiden und auf den Kartoffeln verteilen.

Den Knoblauch schälen. Das Olivenöl mit 4 Zehen Knoblauch, ca. 1 TL Salz, frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle und dem Weißwein in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab durchmischen. Dann über die Kartoffeln gießen und das Blech bei ca. 200°C für 30 min. in den Backofen geben. Dabei die Kartoffeln nach ca. 15 min. einmal wenden, damit sie nicht austrocknen. Sollte die Flüssigkeit schon zu stark verdunstet sein, kann man mit etwas Wasser nachfüllen.

Inzwischen die Doraden schuppen und die Haut schräg 2 - 3 Mal bis zu den Gräten einschneiden. Die Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und in den Bauch eines jeden Fisches jeweils einen Zweig Rosmarin und eine geviertelte Knoblauchzehe geben.

Nachdem die Kartoffeln 30 min. im Ofen waren, werden sie nochmals gewendet und die Fische werden darauf gelegt. Dann das Ganze noch einmal für ca. 25 - 30 min (je nach Größe der Fische) in den Ofen geben und fertig garen. Dazu passt der gleiche Weißwein, mit dem man schon die Kartoffeln gegart hat, am Besten ein spritziger fruchtiger Spanier.

Hauptspeise

Schnell

einfach

Fisch

Kartoffeln

Low Carb

## Rezept von

Sivi

## Weitere Rezepte von Sivi

[Mehr >](#)

**Vanillejoghurt  
nocken**



**Tomaten-Pfirsich  
Salat**



**Gebratene Pilze  
mit Balsamico**



**Rosenkohl mit  
Knoblauch, Chili  
und Zitrone**



**Apfel  
Mozzarella  
Estragon**



---

## Tipps & Trends

<b>Ofenkartoffeln - so werden...</b>	<b>Leckere Rezepte mit Kartoffeln...</b>	<b>Rosmarinkartoffe In und Co:...</b>	<b>Fisch frisch &amp; nachhaltig...</b>	<b>Grüne Sof kalte Soß</b>
Folienkartoffeln sind köstlich und...	Von Kartoffelsuppe über Tortilla bis z...	Wie sie euch gelingen und wie...	Gegrillte Dorade, Sushi, gebeizter...	So macht il traditionell

---

---

## Video Empfehlungen

<b>Parmesan- Knoblauch-</b>	<b>Gefüllte Ofenkartoffeln</b>	<b>Brathähnchen gefüllt mit</b>	<b>Dorade in Salzkruste</b>	<b>Schwedisch Kartoffeln</b>
---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

---

## Markenrezepte bei Chefkoch



---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

03.04.2021 10:41

Argaldir

Hallo,wünsche Euch allen ein schönes Osterfest.  
Wir hatten am Freitag diese super tollen Ofenkartoffel. \*\*\*\*\*  
Hatte Seelachsfile,in der Pfanne gebacken,und Gurkensalat.  
Kartoffel genau nach anleitung gemacht,wird es jetzt öfters geben.  
Danke für das tolle Rezept

[Antworten](#)

---

12.02.2021 14:39

sonnenkind13

Das war ein absolutes Gedicht und mindestens 5\* wert. Hatte die Kartoffeln nur etwas vorgekocht, was dem Gericht aber nicht geschadet hat. Wir haben uns die Finger geschleckt und keine Krume übrig gelassen. War alles total stimmig, man muss nichts abwandeln.  
Herzlichen Dank für das tolle Rezept!

[Antworten](#)

---

27.01.2021 21:54

campe2909

Richtig gutes Rezept! Habe noch Kräuter und Zitrone in die Dorade gegeben. Für die Kartoffeln etwas weniger Öl genommen und etwas Chili mit püriert.Die Kartoffeln sind sehr sehr lecker.

[Antworten](#)

---

27.01.2021 19:13

treetsy

Habe noch Zucchini und Brokkoli dazu gefügt und sie chili weg gelassen, da wir nicht so gern scharf essen

[Antworten](#)

---

27.01.2021 19:11

treetsy

Sehr gut. 5 \*

**Antworten**

---

---

03.03.2010 20:49

Schneewitchen77

Also, ich muss ehrlich sagen, ich habe nach etwa ner halben Stunde ziemlich geschimpft und geflucht..... Die ganze Wohnung stank nach Knobi.... Später dann auch noch nach Fisch und das ganze bestimmt 2 Tage lang ggrhhh.....

ABER: Das war sowas von lecker!!!! Das war`s eindeutig wert ;o)

Werde also den Gestank entweder ignorieren, mir ne neue Dunstabzugshaube zulegen oder im Sommer mit Öffnen sämtlicher Fenster und Türen kochen ;o)

Ne, im Ernst, sehr lecker und leicht zuzubereiten!

LG

Schneewitchen.

**Antworten**

---

03.03.2010 21:37

Sivi

\*grins\*

na ja, wenn man am nächsten Tag ein Kundengespräch hat, dann sollte man dieses Gericht eher nicht aussuchen... der Knobi hats schon in sich! Ich liebe es auch, das ist der Geschmack des Urlaubs!

Freut mich, dass es dir geschmeckt hat.

LG, Sivi

**Antworten**

---

29.11.2013 14:49

MataMie

nach knoblauch kann es nur duften, nicht stinken ;-)

**Antworten**

---

06.02.2010 17:36

baerbel72

Hallo!

Also, ein sehr leckeres Gericht, wobei ich ja speziell die Ofenkartoffeln einfach nur lecker finde!

Ich habe für die Rezeptmenge für 2 Personen statt ½ Chilischote eine ganze in Ringe geschnitten, die Kerne aber nicht verwendet. Ich fand die Schärfe genau richtig! Außerdem habe ich noch etwas Rosmarin mit untergemischt.

LG

Bärbel

**Antworten**

---

10.01.2009 10:33

su3si

Hallo

gestern habe ich diese Doraden gemacht.

Super gut kann ich nur sagen. Die Kartoffeln schmecken phantastisch.

Anstelle von dem Chili habe ich Tomaten genommen, da mein LG nicht gerne scharf isst.

Es war klasse.

Danke für das Rezept

LG

su3si

**Antworten**

---



## Folge uns



---

### Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

### Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

### Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

### Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

### Live Rezeptsuchen

[bumenkohl rezepte](#), [chimichurri rezepte](#), [dampfnudel rezepte](#), [dressing rezepte](#),

gemüsespießemarinade rezepte, gockerl rezepte, hähnchengerichte rezepte,  
kokosnusstorte rezepte, möhrenkartoffelsuppe rezepte, porreesalat rezepte

---

© 1998-2021 Chefkoch GmbH