

DORADE- IT-YOURSELF

Zum mediterranen Schlemmen musst du weder ins Restaurant noch ans Meer. Just do it yourself! Mit unserem Rezept für Dorade Mediterran gehst du garantiert nicht baden, auch wenn dir das Wasser im Mund zusammenläuft. Wichtig dabei: Unsere THOMY Honig Senf Sauce nicht vergessen!

Zutaten

- 4 küchenfertige Doraden
- 250 g Focaccia
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 2 TL Kapern
- 2 Tomaten
- 10 grüne Oliven ohne Stein
- 100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten
- THOMY Honig Senf Sauce

So geht's

1. Doraden mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne von beiden Seiten zusammen mit Rosmarin, Thymian und einer Knoblauchzehe ca. 7 Minuten braten.
2. Focaccia für ein paar Minuten in den vorgeheizten Backofen legen und aufbacken.
3. Kapern, Tomaten, Oliven und übrige Knoblauchzehe fein hacken. Mit Olivenöl sowie Saft und Filets der Zitrone vermengen und über die fertigen Doraden geben.
4. Doraden mit Focaccia und THOMY Honig Senf Sauce anrichten.



40 Minuten



4 Portionen

Dein Gericht war nicht nur low-carb und medi-terran, sondern auch optisch high-class? Dann zeige deinen Freunden, was für einen guten Fang du gemacht hast und poste ein Bild deiner Dorade Mediterran auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.

