

# Dorade oder Verderol auf Fenchelgemüse

## Zutaten:

4 Doraden oder Verderol  
1 unbehandelte Zitrone  
Ca. 750 g Fenchel  
400 g Fleischtomaten  
50 g grüne Oliven ohne Stein  
2 Zweige Rosmarin  
5 Zweige Thymian  
5 EL Olivenöl  
200 ml Creme Fraiche  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

Eine halbe Zitrone auspressen die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Die ausgenommenen Doraden oder Verderol salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fenchel und die Tomaten putzen und in Scheiben schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden, 2 Zweige Rosmarin und die Thymian-Zweige grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel 5 Minuten braten. Mit den Tomaten, Oliven und der Hälfte der Kräuter in einen tiefen Bräter geben. Creme Fraiche zum kochen bringen und darüber verteilen. Doraden oder Verderol mit Zitronenscheiben auf das Gemüsebett legen. Das Blech oder den Bräter mit Alufolie verschließen.

## Backzeit:

Im vorgeheizten Heißlufttherd bei **175° ca. 20 Minuten** backen.

Bei größeren Fischen empfiehlt es sich beide Seiten quer bis zur Gräte 2 Mal einzuschneiden, wenn sich die obere Flosse des Fisches mit der Hand abziehen läßt ist der Fisch fertig zum servieren.

Guten Appetit

jb