3 Fish

Dorade mit Drillkartoffeln und Artischocke

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Dorade und Drillkartoffeln mit Pfeffer, Salz und Italienischen Kräutern würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Drillkartoffeln in ca. 10-12 Minuten gar braten. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen. Das Doradefilet ca. 2-3 Minuten auf der Hautseite braten, wenden und nochmals ca. 2 Minuten braten. Die Kirschtomaten halbieren, die rote Chili in Ringe schneiden und die Artischocken abtropfen lassen. Das Doradefilet mit den Drillkartoffeln, Kirschtomaten und Artischocken servieren. Mit roter Chili, Kapern und frischem Basilikum abschließen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Dorade
- [ ] 50 g Drillkartoffeln
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] 150 g Artischocke
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] 1 TL Kapern
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frisches Basilikum
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**452 kcal**
Kohlenhydrate	**28 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**30 g**