

# Dorade mit Oliven und Reis

## Zutaten:

Für 4 Personen:

2 Doraden; Brassens  
ausgenommen, geschuppt und  
filetiert.  
Salz  
Pfeffer  
1 Esslöffel Öl  
20g Butter  
Öl für die Form

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort  
stehen. Kochen sie das Rezept  
nach, fotografieren sie es und  
schicken das Bild an  
[fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das  
Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## GEMUESEREIS

15g Butter  
30g Zwiebeln; gehackt  
50g Karotten; fein gehackt  
200g Rundkornreis  
1 Deziliter Weißwein  
6 Deziliter Gemüsebouillon  
1/2 Teelöffel Salz  
Pfeffer  
50g Kefen  
100g Zucchini  
120g Mild eingelegte und  
entsteinte Oliven  
1 Teelöffel Kräuter; gehackt

## Zubereitung:

Gemüse-Reis: Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Karotten darin anschwitzen. Reis zugeben und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren anziehen. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Gemüsebouillon hinzu geben, rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, zwölf bis fünfzehn Minuten kochen lassen. Bei Bedarf weitere Gemüsebouillon dazugießen. Jetzt die in kleine Stücke geschnittenen Kefen zugeben, sowie die in dünne Stäbchen geschnittene Zucchini. Oliven halbieren und zusammen mit den Kräutern unter den Reis mischen. Weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Eine feuerfeste Form einfetten und den Gemüsereis einfüllen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach oben auflegen, die Form fünf Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben.