

# Dorade en Papillote auf Gemüsebett mit Kurkuma-Reis

Für zwei Personen

## Für die Dorade:

|                               |                        |                                      |
|-------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| 2 küchenfertige ganze Doraden | 2 kleine Stangen Lauch | 3 große Karotten                     |
| 1 Zucchini                    | 2 Tomaten              | $\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie |
| 2 Zweige Zitronenthymian      | 2 Zitronen             | Salz, Pfeffer                        |

## Für den Kurkuma-Reis:

|                   |                       |                                     |
|-------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 150 g Basmatireis | $\frac{1}{2}$ Zitrone | $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma |
| 3 EL Butter       | Salz                  |                                     |

## Für die Dorade auf Gemüsebett:

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fische waschen und trocken tupfen. Karotten waschen und schälen.

Lauch, Tomaten und Zucchini waschen, schälen und mit der Karotte klein schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeweils einem Backpapier pro Fisch auslegen. Dorade darauf geben. Die frischen Kräuter abbrausen, trockenwedeln und die Dorade damit füllen. Ebenfalls die Zitronen in Scheiben schneiden und hineingeben. Von innen und außen leicht pfeffern und salzen. Backpapier oben zusammenknäufen und mit Küchengarrrn verschließen. Die Päckchen für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

## Für den Kurkuma-Reis:

Butter in einem Topf erhitzen, den Basmatireis dazugeben und leicht anschwitzen. Mit der doppelten Menge Wasser auffüllen, salzen und Kurkuma hineingeben. Saft einer halben Zitrone dazugeben. Aufkochen lassen und anschließend den Topf mit einem Deckel schließen. Die Herdplatte ausschalten und 20 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Beate Rettberg am 19. September 2019