

Kleine glasierte Doraden

Zubereitungszeit **25 Minuten**

Kalorien pro Portion **10**



Zutaten für 4 Personen

4 rosa Doraden oder grau Doraden von je 400 Gramm
2 EL Kikkoman Teriyaki Barbecuesauce mit Honig
1 Zitrone
kleine weiße Zwiebeln

Für die Beilage:

1 kleine Gurke
200 g kleine feste Tomaten
8 kleine weiße Zwiebeln
1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund Petersilie
2 Minzzweige
200 g gekochter Quinoa
2 EL Olivenöl
1 Zitrone
Salz

Zubereitung:

1. Die Brassen in eine Auflaufform legen, mit der Hälfte der Sauce bestreichen, umdrehen und die verbleibende Sauce darüber gießen. 10 Minuten marinieren lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden, die Tomaten waschen und in feine Viertel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Alle Kräuter putzen und hacken.
4. Die Quinoa in eine Salatschüssel geben, Gemüse und Kräuter hinzufügen und umrühren. Öl, Salz und 2 EL Zitronensaft hinzugeben, vermischen.
5. Die Brassen in den Ofen schieben und 10 Minuten garen.
6. Die warmen Brassen mit dem Gemüse, der Quinoa, einer Viertel Zitrone und kleinen rohen Zwiebeln servieren.

Guten Appetit!