

Klaus-Werner Wagner´s Rezeptarchiv
Doradenfilet auf Wurzelgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

2 mittelgroße Doraden,
1 Möhre,
1 ebenso großes Stück Knollensellerie,
das Weiße einer Lauchstange
und falls gewünscht 1 kleine Zucchini,
1 Schalotte in feinen Würfeln,
Olivenöl,
Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle,
2 EL Noilly Prat,
1 EL Butter,
2 EL Fisch Fond (falls vorhanden)

Zubereitung:

Die Doraden schuppen und die Filets auslösen. Die Doradenfilet mittels einer Zange entgräten, kalt abspülen und auf Küchentrepp legen. Die Gemüse schälen, bzw. reinigen und der Länge nach in möglichst feine Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen zusammen mit den Schalottenwürfeln, etwas Olivenöl, der Butter und Noilly Prat plus Fisch Fond in einer Sauteuse ca. 2 Minuten knackig garen. Mit Meersalz und Pfeffer sanft würzen und auf kleiner Stufe warm halten. Nun die mit Meersalz und Pfeffer gewürzten Doradenfilets in reichlich Olivenöl bei schwacher Hitze in einer Pfanne ca. 1 Minute pro Seite sanft garen. Die Gemüsestreifen in die Tellermitte geben und die Doradenfilets darauf setzen.

Tipp:

Die Mengenangaben beziehen sich auf Vorspeisenportionen. Soll das Gericht als Hauptgang serviert werden, so benötigt man die doppelte Menge von allen Zutaten. Aus den Doradengräten lässt sich ein sehr guter Fisch Fond zubereiten (siehe Rezept). Das Olivenöl in welchem die Doradenfilet gegart werden darf gerne aromatisiert werden. Dazu legen sie z.B. ein Salbeiblatt, ein Stück Zimtrinde und eine Scheibe Ingwer in die Pfanne.