

Doraden-Filet mit Safran-Risotto und mariniertem Fenchel

Für 2 Personen

2 Doradenfilets, à 200 g	200 g Risottoreis	1 Knolle Fenchel
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	1 Tomate
1 Limette	50 g Parmesan	Mehl
1 Bund Kerbel	1/4 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Basilikum
1 Lorbeerblatt	6 Zweige Thymian	5 g Safranfäden
2 EL Süßrahmbutter, kalt	300 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond
2 EL Kürbiskernöl	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Limette halbieren und auspressen, dann die Schale abreiben. Den Saft und den Abrieb mit zwei Esslöffeln Olivenöl und etwas Salz verrühren. Den Fenchel vom harten Ende befreien und in dünne Scheiben hobeln. 100 Milliliter Weißwein und etwas Salz erhitzen und den Fenchel darin kurz dünsten. Den Fenchel anschließend aus der Pfanne nehmen und, ohne den Weißwein, in das Orangenöl geben. Dann noch mit dem Kürbiskernöl und geschnittenem Kerbel marinieren. Den Fisch waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite leicht anritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Dorade auf der Hautseite kross anbraten. Eine Knoblauchzehe ungeschält andrücken und mit in die Pfanne geben. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Den Reis dazugeben und unter Rühren andünsten. Mit Salz würzen und den übrigen Weißwein aufgießen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel circa sechs Minuten quellen lassen. Den Gemüsefond aufkochen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die halbe Zehe, den Thymian und das Lorbeerblatt in den Fond geben. Den Fond nun nach und nach zu dem Reis geben, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Den Thymian, den Knoblauch und das Lorbeerblatt wieder entfernen. Die Safranfäden hineingeben und verrühren. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter zu dem Risotto geben. Die Tomate vom Strunk befreien und fächerartig aufschneiden. Die Tomate auf den Teller dekorieren. Das Risotto in die Mitte geben. Den Fenchel und die Doradenfilets oben auf geben. Das Basilikum und die glatte Petersilie zupfen, auf den Teller dekorieren und servieren.

Anette Deininger am 09. Februar 2012