

Doraden-Filet mit Paprika-Gemüse Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

2 Doradenfilets	4 mehligk. Kartoffeln	4 große Brokkoliröschen
1 rote Paprikaschote, groß	1 gelbe Paprikaschote, groß	200 g Dosen-Tomaten
2 Schalotten	1 unbehandelte Zitrone	2 Zweige Thymian
200 ml Milch	500 ml Gemüfefond	Sahne, Ahornsirup
dunkler Balsamico	Butterschmalz	kalte Butter, Mehl
Gewürzblütenmischung	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. In einem anderen Topf den Gemüfefond ebenfalls zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser weich kochen. Außerdem den Brokkoli im Gemüfefond weich dünsten. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und noch vorhandene Gräten entfernen. Die Haut im Abstand von einem Zentimeter mehrmals schräg einritzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Filets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und auf der Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Doradenfilets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze knusprig braten. Zum Schluss noch die Thymianzweige hinzufügen und mit garen lassen. Die Fischfilets aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf einem Teller in den Backofen legen und ruhen lassen. In einer weiteren Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Paprikaschoten schälen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in möglichst gleichgroße Würfel schneiden. Das Gemüse in der Pfanne andünsten, die klein geschnittenen Tomaten hinzufügen und mit der Gewürzblütenmischung und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Ganze mit etwas kalter Butter andicken und mit etwas Ahornsirup, dem dunklen Balsamico und der Sahne abrunden. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Den Brokkoli leicht andrücken und hinzufügen. Etwas Muskat reiben. Anschließend die Masse mit der Milch und der Butter vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Das Doradenfilet mit dem Paprikagemüse und dem Brokkoli-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Sylweli Storck am 17. Oktober 2012