

Doraden-Filet mit Safran-Kartoffel-Püree, Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

2 Doradenfilets, á 200 g	500 g festk. Kartoffeln	2 Fenchelknollen
1 Zitrone	300 g Butter	250 ml Milch
200 ml Sahne	200 ml Gemüsefond	1 g Safranfäden
Butterschmalz	Sonnenblumenöl	Mehl, Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Safranfäden in ein wenig lauwar-
mem Wasser einweichen. Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser
gar kochen lassen. Die Fenchelknollen putzen, den Strunk herausschneiden und in feine Scheiben
schneiden. Von der Butter 100 Gramm in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin schmoren.
Mit der Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Die Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen,
mit etwas Muskatnuss, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Doradenfilets waschen, trocken
tupfen, salzen, pfeffern und mehlieren. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und den
Fisch auf der Hautseite darin anbraten. Zum Schluss kurz wenden und circa 50 Gramm Butter
zugeben. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse geben. Die restliche Butter,
die Milch, die Safranfäden und etwas geriebenen Muskatnuss zugeben und unterrühren. Den
Fisch zusammen mit dem Kartoffelpüree und dem Fenchelgemüse auf einem Teller anrichten
und servieren.

Ursula Prinz am 28. November 2012