

Dorsch-Filet royal mit Gemüse und Salzkartoffeln

Für zwei Personen

300 g Dorschfilet	4 feste Kartoffeln	1 rote Paprika
1 Zucchini	1 Dose geschälte Tomaten	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	4 EL italienische Kräuter	50 ml Gemüsefond
Sonnenblumenöl, Butter	Piment-d'Espelette	Zucker, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Paprika schälen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotten sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten kurz darin andünsten. Die Paprika, die Zucchini sowie den Knoblauch zugeben, ebenso den Knoblauch. Das Ganze kurz anbraten und anschließend mit den geschälten Tomaten ablöschen und aufkochen. Etwas Fond zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die italienischen Kräuter sowie etwas Piment d'Espelettes zugeben und leicht köcheln lassen. Die italienischen Kräuter und die zufügen. Alles leise köcheln lassen und abschmecken. Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten langsam anbraten. In einer weiteren Pfanne etwas Butter schmelzen lassen. Die Kartoffeln abgießen und in der heißen Butter schwenken. Den Fisch zusammen mit den Kartoffeln und dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Yvonne Rust am 25. November 2013