

Doraden-Filet des îles mit Maisgrieß

Für zwei Personen

Für den Fisch:

200 g Doradenfilet	1 Mango	5 Erdbeeren
1 Kiwi	2 unbehandelte Zitronen	1 unbehandelte Limette
1 roter Paprika	1 gelber Paprika	1 Tomate
1 Knoblauchzehe	2 rote Chilischoten	2 EL Mehl
50 ml Olivenöl	Chilipulver	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Grieß:

100 g Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
100 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Fisch waschen und trocken tupfen und mit der Zitrone einreiben. Anschließend leicht mit dem Mehl bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Fisch bei schwacher Hitze anbraten.

Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate und die Erdbeeren vom Strunk befreien und klein würfeln. Die Mango vom Kern schneiden und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Limette und die Kiwi von der Schale befreien und klein würfeln. Alles gut miteinander vermengen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Den Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. In einer separaten Schüssel zwei Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Zitronensaft, den Knoblauch eine Prise Chilipulver und etwas Salz zusammen mischen. Das Gemüse und das Obst untermengen und gut verrühren.

Den Knoblauch abziehen. In einem Mörser die Petersilie, den Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer gut zerstoßen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Masse aus dem Mörser leicht braun anbraten.

Den Gemüsefond hinzugeben und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze den Maisgrieß hinzugeben und ständig rühren, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde.

Den Fisch des îles mit dem Maisgrieß auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 27. Juli 2015