

Dorade mit Mango-Soße und Rosinen-Basmatireis

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets à 120 g	1 Limette	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rosinen-Basmati:

250 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Rosinen	2 EL Olivenöl	2 EL Sonnenblumenöl
Salz		

Für die Mangosauce:

1 reife Mango	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
0,5 cm Ingwer	1 rote Peperoni	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
1 Msp. Kreuzkümmel	1 EL Olivenöl	1 EL Sonnenblumenöl
50 ml Fischfond	100 ml ungesüßte Kokosmilch	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	6 rote Cocktailtomaten
--------------------------------------	------------------------

Für die Dorade:

Die Dorade waschen, trocken tupfen und Gräten entfernen. Fisch in zwei Teile teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Dorade von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limette halbieren, auspressen und mit Saft den Fisch beträufeln.

Für den Rosinen-Basmati:

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Reis hinzugeben und vorsichtig unterrühren. Kurz mit braten lassen. Nach und nach kochendes Wasser unterrühren und Reis garen lassen. Rosinen unter den Reis mengen. Pfanne mit einem Deckel abdecken und immer wieder umrühren.

Für die Mangosauce:

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. 4 Tranchen schneiden und für die Garnitur bei Seite legen. Restliche Fruchtfleisch würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Schalotte, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Peperoni halbieren, Scheidewände und Kerne herauslösen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mango, Schalotten, Knoblauch und Ingwer andünsten. Peperoni, Curry und Kreuzkümmel zugeben. Mit Fischfond ablöschen und 10 Minuten zugedeckt, bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Sauce in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Durch ein Sieb streichen, in einen Topf geben, mit Kokosmilch auffüllen und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

Die Dorade mit fruchtig-scharfer Mangosauce und Rosinen-Basmati auf Tellern anrichten, mit Mango-Tranchen, Petersilie und Cocktailtomaten garnieren und servieren.

Sonia de Oliveira am 07. August 2017