

Dorade, Ofenkartoffeln, Artischocken-Tomaten-Gemüse, Dip

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Ofenkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

4 Baby-Artischocken	300 g Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Kalamata Oliven	30 g Pinienkerne
1 Zitrone	1 rote Chilischote	1 Zweig Thymian
300 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Dip:

250 g griech. Joghurt	50 g Crème-fraîche	1 Orange
1 Zweig Minze	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Dorade: Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Doradenfilets salzen und pfeffern. Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch und Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Doradenfilets auf der Haut braten, kurz auf die Fleischseite geben, Pfanne vom Herd ziehen und fertig garen.

Für die Ofenkartoffeln: Kartoffeln waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden.

Kreuzkümmel im Mörser mahlen, Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Kartoffeln mit Knoblauch, Rosmarin, Olivenöl, Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Backblech geben.

Im Ofen für ca. 20 Minuten garen.

Für das Gemüse: Zitrone waschen, trockentupfen und Zitronenschale abreiben. Halbieren und Zitrone auspressen und Saft auffangen.

Die Stile der Artischocken abbrechen, Heu entfernen, Spitzen abschneiden, vierteln und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen. Thymian, Chili, Knoblauch und Schalotte klein schneiden, Tomaten halbieren und Oliven in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen Artischocken anbraten und mit Gemüsefond ablöschen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In einer zweiten Pfanne die Pinienkerne rösten. Kirschtomaten auf ein Blech geben und mit dem Flambierer abflämmen, anschließend häuten und halbieren oder vierteln. Anschließend in der Pfanne Schalotte, Knoblauch und Chili anbraten, Tomaten und gegarte Artischocken dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Dip: Minze abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden.

Orange abbrausen, trockentupfen und Orangenschale abreiben. Saft auspressen und auffangen. Joghurt und Crème fraîche mit Orangensaft verrühren.

Mit Salz, Pfeffer Zucker, Minze und Orangenabrieb abschmecken.

Artischocken-Tomaten-Gemüse in die Mitte des Tellers geben, Doradenfilets darauf geben. Kartoffelwürfel drum herum verteilen und den Dip in einem Schälchen dazu reichen und servieren.

Vanessa Schätzle am 13. Mai 2019