

Doraden-Filet, Kartoffel-Würfel, Meerrettich-Dip

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Doradenfilets à 200 g	2 EL Neutrales Öl	1 EL Koriandersamen
2 EL Fenchelsamen	4 EL getrock. Petersilie	5 TL getrock. Basilikum
6 TL getrock. Korianderblätter	1 TL grobes Meersalz	3 TL schwarze Pfefferkörner

Für die Bordelaisekruste:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Zitrone, Abrieb	1 Ei
40 g Parmesan	50 g weiche Butter	40 g Semmelbrösel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie		

Für die Kartoffeln:

3 vorw. festk. Kartoffeln	2 EL Butterschmalz	Öl
Salz		

Für den Dip:

3 TL Tafel-Meerrettich	3 EL saure Sahne	1 EL m.-scharfer Senf
3 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Radieschen	1 Zweig Petersilie
--------------	--------------------

Für den Fisch:

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Gewürze im Mörser zerstampfen und die Gewürzmischung für den Fisch herstellen.

Doradenfilets trockentupfen, mit etwas Öl einreiben und die Filets mit der Gewürzmischung bestreuen.

Für die Bordelaisekruste:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Zitronenschale abreiben. Petersilie hacken und Parmesan reiben. Aus allen Zutaten eine Paste für die Kruste herstellen.

Für die Fertigstellung: Den Fisch mit der Paste bestreichen und für 10-12 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz und Öl knusprig anbraten. Wenn eine Bräunung zu sehen ist, die Kartoffeln wenden. Nach einigen Minuten erneut wenden und mit Salz bestreuen. Bei geringer Hitze braten.

Für den Dip:

Meerrettich, saure Sahne, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie hacken und unterrühren.

Für die Garnitur:

Radieschen in Stifte schneiden. Petersilie hacken. Beides als Garnitur verwenden.

Das Fischfilet auf einen vorgewärmten Teller legen, die kross gebratenen Kartoffeln auf den Dip legen und mit den Radieschen und der Petersilie garnieren.

Anja Rummel am 29. September 2025