

Dorade mit Tomaten, dicken Bohnen und Linsen-Püree

Für 4 Personen

4 Doraden Royal (à 400 g)	1 Zwiebel	2 Zweige Thymian
1 Bund Koriander	Salz	1,5 kg dicke Bohnen
300 g rote Linsen	1 Schalotte	3 EL Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL Curcuma	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	1 Prise Safran
3 EL Olivenöl	4 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill	100 g kalte Butter	100 g Crème-fraîche
Speisestärke	Pfeffer	1 Lauchzwiebel
Zucker	8 Kirschtomaten	

Die Fische so filetieren, dass die Schwanzflosse die beiden Filets noch zusammenhält. Die Gräte entfernen.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Hälfte davon grob schneiden.

Die Gräten in einen Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken.

Zwiebelspalten, 1 Zweig Thymian, geschnittenen Koriander und etwas Salz dazu geben, Zugedeckt aufkochen und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen.

Kerne in kochendem Wasser ca. 6 Minuten garen.

Kerne abgießen, kalt abschrecken und aus dem festen Häutchen lösen.

Die roten Linsen verlesen, kalt abspülen, abtropfen lassen und in leicht gesalzenem Wasser weich garen.

Die Schalotte schälen, würfeln und in 1 EL Butterschmalz anbraten.

Die Gewürze zugeben und anrösten, bis sie zu duften beginnen.

Linsen abgießen, die übrige Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Linsen und Würzzwiebeln in einen Mixer geben (alternativ einen Pürierstab verwenden) und fein pürieren. Dabei nach und nach das Olivenöl untermixen und, falls das Püree zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Kochflüssigkeit der Linsen zugeben.

Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, die Schale abziehen.

Tomaten entkernen und in Stücke schneiden.

Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Übriges Butterschmalz hineingeben und erhitzen.

Knoblauchzehe schälen und andrücken. Übrigen Thymian und Knoblauch in das heiße Butterschmalz geben.

Dill abspülen, trocken schütteln.

Fischfilets kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und salzen. Je einige Zweige Koriander und Dill zwischen die Filethälften legen.

Filets im heißen Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Dabei, falls die Filets sich wölben, kurz mit einem Pfannenwender drauf drücken. Dann bleiben die Filets flach in der Pfanne und braten gleichmäßig.

Filets nun in den heißen Backofen geben und etwa weitere 5 Minuten fertig garen.

Den Korianderfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.

Fond erhitzen, 60 g kalte Butter in Stückchen und Crème fraîche nach und nach untermixen. Falls gewünscht, den Fond zusätzlich mit etwas angerührter Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rest Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tomatenstücke und dicke Bohnen darin anschwemmen.

ken.

Lauchzwiebel putzen, waschen und abtropfen lassen.

Übrigen Dill, Koriander und Lauchzwiebel fein schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kirschtomaten waschen, trocken reiben und nach Belieben halbieren.

Doradenfilets, Linsenspüree und Gemüse anrichten. Mit den Kirschtomaten garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. September 2018