

Fisch 'la provence' mit Tomaten und Oliven

Für 4 Personen:

2 Doraden je 500 g	5 EL gutes Olivenöl	500 g festk. Kartoffeln
3 Lorbeerblätter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Lavendel
2 Knoblauchzehen	5 getrock. Öl-Tomaten	10 schwarze Oliven
$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz	2 EL Pinienkerne	

Ofen auf 80°C vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Die getrockneten Tomaten vierteln, den Knoblauch schälen und in Streifen schneiden, die Oliven in Streifen schneiden.

Die Doraden säubern und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut des Fisches schräg mehrfach einschneiden und mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Doraden pro Seite ca. 5 Minuten kross braten. Fisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Kartoffeln mit Tomaten, Oliven und Knoblauch mit den Pinienkernen in die Pfanne geben. Die Kräutern dazugeben und alles kurz mit durchschwenken.

Anrichten:

Das Gemüse in der Mitte der Teller platzieren. Den Fisch an den Kiemen schräg einschneiden. Oben an der Rückenflossen einschneiden, entlang der Gräte das Filet lösen und halbieren. Die Filets auf das Gemüse legen und mit den Kräuterzweigen garnieren.

Christian Henze am 04. Oktober 2019