

Doradenfilets



Fisch & Meer
kross gebratene Doradenfilets

Vorbereitung

Weichen Fisch eine halbe Stunde vor dem Braten in etwas Zitronensaft ziehen lassen. Das macht das Fleisch fest und der Fisch bleibt beim Wenden in der eimer beschichteten Pfanne unversehrt.

Zutaten für zwei Personen

2 Doradenfilets, je circa 160-200 g
Rapsöl oder Butterschmalz
2 EL griffiges Mehl
Butter

1 unbehandelte Zitrone (Orange)
Schwarzer Pfeffer, Meersalz*
Estragon oder Rosmarin
und Thymian
1 zerstoßene Knoblauchzehe

Zubereitung

Doradenfilets säubern und die Haut mehrmals leicht einritzen. Die Filets von beiden Seiten mit dem Mehl panieren und Seiten mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam kross anbraten und zwar mit der Hautseite zuerst.

TIPP: Ideal ist den Fisch ca. 80-90 %, auf der Hautseite anbraten, sie soll schön knusprig werden.

Ins heiße Öl 2-3 Minuten mit einem ½ TL Butter, einem Stück Butterschmalz, frischen Estragon und eine zerstoßene Knoblauchzehe in die Pfanne geben.

Danach die Doradenfilets wenden. Pfanne von der Herdplatte nehmen, ca. 2-3 Minuten in der Butter weitergaren und damit den Fisch übergießen, den Zitronensaft hineinträufeln, leicht salzen und ggf. mit mildem Chilusalz würzen sowie eine Orangen- bzw. Zitronenhälfte hinzu geben.

*Renates – Küchen***Tipp**

Als Beilage empfehlen wir frisches Rahmsauerkraut (schonende Erhitzung – nur leicht bissfest kochen) oder Endiviensalat und mit weißem Balsamico-schaum nappieren. Mit Estragon wird in der französischen Küche gewürzt. Zum Abschluss die Dorade mit einem Schüsschen Orangen- oder Zitronensaft beträufeln.

Rahmsauerkraut

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit 4 EL Rapsöl in einer Pfanne anschwitzen. 500 g frisches Sauerkraut (leicht ausdrücken) zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, mit 100 ml Weißwein und 150 ml Sahne einkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen, sobald sich eine rahmige Soße gebildet hat. Mit geriebenen Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Endiviensalat

Salat waschen und in feine Streifen schneiden. 2 Schalotten schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, dabei mit 3-4 Spritzer Apfelessig, Salz, 1 TL Senfpulver, Salz, weißem Pfeffer und mit 2 EL festem Honig, Dill und Zitronenabrieb abschmecken.

Weißer Balsamicoschaum

Zutaten: Olivenöl, 2 Schalotten, 100 ml weißer Aceto Balsamico, 200 ml Fischfond, Salz, Pfeffer, 150 g Crème fraîche, evtl. 1 EL etwas Sahne

Zubereitung: Die Linsen in reichlich Wasser etwa 2 Stunden einweichen. Die Knoblauchzehe und die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin kurz anrösten.

Mit dem Aceto Balsamico ablöschen, etwas einköcheln lassen und die Linsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zu der Essigmischung in den Topf geben und mit Pfeffer würzen. Den Thymian und den jungen Knoblauch hinzufügen. Alles mit dem Fischfond auffüllen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Den Knoblauch entfernen und die Linsen salzen. Die Butter darunter rühren und die Petersilie unterheben.

Begulalinsen

Zutaten: 200 g grüne Linsen, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 3 Schalotten, 150 ml Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackter Thymian, 2 dicke Scheiben einer jungen Knoblauchknolle, 100 ml Fischfond, Butter, ½ Bund gehackte Petersilie.

Zubereitung: Die Linsen in reichlich Wasser etwa 2 Stunden einweichen. Die Knoblauchzehe und die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin kurz anrösten. Mit dem Aceto Balsamico ablöschen und etwas einköcheln lassen. Die Linsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zu der Essigmischung in den Topf geben und mit Pfeffer würzen. Den Thymian und den jungen Knoblauch hinzufügen. Alles mit dem Fischfond auffüllen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Den Knoblauch entfernen und die Linsen salzen. Die Butter darunter rühren und die Petersilie unterheben.

TOPTIPP -Fisch-Soße

Zutaten: 1 Zwiebel (Schalotte) fein würfeln, mit ca. 20 g Butter glasig dünsten, mit 100 ml Weißwein ablöschen und reduzieren, 250 ml Sahne hinzugeben, einige Minuten schwach köcheln lassen und mit Mondamin abbinden. Kräuter beifügen – Aroma (z. B. Estragon, Basilikum, Dill), - Soße soll weiß bleiben - alles im Mixer zerkleinern, danach ggf. durch ein Sieb passieren und mit Salz und Cayennepfeffer (Pfeffer) abschmecken. 2 -3 cl trockenen Noilly Prat hinzugeben und mit Hummerfond-Paste verfeinern.

Zubereitung: Schalotte (Zwiebel) schälen und fein würfeln, mit der Butter in einem Topf glasig dünsten und mit 100 ml Weißwein ablöschen und reduzieren.

Sahne hinzugeben, ca. 5 Minuten schwach köcheln und mit Speisestärke unter Rühren abbinden. Fürs Aroma Estragon (Basilikum, Dill) beifügen (Sauce soll weiß bleiben). Alles mit dem Stabmixer zerkleinern danach durch ein Sieb passieren, mit Salz und Cayennepfeffer (Pfeffer) abschmecken und trockenen Noilly Prat hinzugeben. Mit Fisch- oder Hummerfond (Paste) verfeinern und nach Geschmack mit grobkörnigem Honig-Senf oder 1 MSp. Safran abrunden! — Die Fisch-Soße kann auch eingefroren werden.

Safransoße (2-3 Personen):

1 feingehackte Zwiebel

2 EL Butter

1 Glas trockener Weißwein

150 g Sahne oder Crème fraîche

einige Safranfäden

Zitronensaft, Salz*

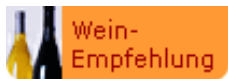
Soße: Die feingehackte Zwiebel in Butter weich dünsten, salzen, Wein zufügen und einkochen. Erst dann die Sahne angießen und leise köcheln lassen, bis die Soße cremig ist. Am Ende den Safran in etwas Soße auflösen, in die Soße rühren und alles mit dem Pürierstab glatt mixen.



Frischen Fisch kaufen wir direkt in der der "Räucherei Aal-Kate" Wortberg, Schmiedestraße 57, 42279 Wuppertal oder dienstags von 9-18 Uhr am Parkplatz bei REWE Schürholz, Prinzenstraße 19-23, 58332 Schwelm.



* *Salz*: Meersalz ist, insbesondere Fleur de Sel, oft mit Mircoplastik (Kunststoffpartikel – Plastikmüll), verunreinigt. Wir salzen mit Luisenhaller Tiefensalz (Blütensalz). Tiefensalz ist frei von umweltbedingten Schadstoffen und reich an Mineralien und Spurenelementen.



... als begleitendes Getränk eignet sich das feinwürzige, elegante und belebende Burgunder-Cuvée (Nahe), trocken, aus Grau- und Weißburgunder sowie Riesling.

Zum Mittagstisch passt auch ein gut gekühlter Direktsaft (z. B. Apfelsaft von Streuobstwiesen).

... guten Appetit wünschen Renate & Heinz Erwin Zethmeyer!