

## Dorade a l'orange

### Für 2 Personen

2 Doraden Royale	150 g Romanasalat	3 Orangen, unbehandelt
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Oliven, schwarz	1 Chilischote, rot
125 ml Weißwein, trocken	100 ml Fischfond	6 EL Olivenöl
0,5 TL Anissamen	4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
4 Zehen Knoblauch	Zucker	Salz, Pfeffer

Den Fisch waschen, trocken tupfen, innen und außen salzen und pfeffern. Den Rosmarin und den Thymian abzupfen. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und die Hälfte davon mit den Kräutern in die Fische füllen. Schale von einer Orange und der Zitrone abreiben. Die Orange und die Zitrone halbieren und auspressen. Die übrigen Orangen schälen, die Orangenfilets herauslösen und den Saft auffangen. Die Chilischote entkernen und fein schneiden. Vier Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fische darin pro Seite bei mittlerer Hitze ca. fünf Minuten braten. Den Wein, den Fischfond, den Saft der Orange und einer halben Zitrone mit den Anissamen dazugeben. Die Doraden zugedeckt fünf bis sieben Minuten in der Soße garen, herausheben und warm stellen. Den Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Soße aus der Pfanne in einen Topf gießen. Die Salatstreifen mit dem restlichen Knoblauch abziehen, im Öl kurz anbraten und das Chili dazugeben. Alles mit der Soße ablöschen, die Oliven, die Orangenfilets und die Zitruschalen untermischen und heiß werden lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken und mit dem Fisch servieren.

Martin H. Lorenz am 08. Oktober 2009