

Doraden-Filet auf Fenchel mit Zitronengras-Kokos-Schaum

Für 2 Personen

400 g Doradenfilets, ohne Haut	3 unbehandelte Limetten	1 Knolle Fenchel
2 Karotten	50 g Mungobohnensprossen	2 braune Champignons
2 Zwiebeln	1 rote Chilischote	50 g Parmesan
1 EL gesalzene Erdnüsse	3 EL Asia Pflaumensoße	4 EL Zitronengraspaste
6 Stangen Zitronengras	100 g Ingwer	3 EL Honig
1 Bund Koriander	1 Sternanis	1 Zimtstange
2 EL Curryblätter	3 Zweige Lavendel	1 EL Sesamöl
2 EL Sojasoße	400 ml ungesüßte Kokosmilch	200 ml Sahne
250 ml Milch	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Hälfte des Ingwers schälen und in grobe Stücke schneiden. Drei Stangen Zitronengras klein schneiden. Anschließend zwei Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, das Zitronengras und den Ingwer darin anrösten. Die Zitronengraspaste, den Sternanis, die Zimtstange, einen Esslöffel Curryblätter, den Honig, etwas von der Chili, den Limettensaft, die Kokosmilch und die Sahne dazugeben und köcheln lassen. Die Soße anschließend durch ein Sieb passieren und mit Salz abschmecken. Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Mungobohnensprossen und den Fenchel anschließend mit der Pflaumensoße und etwas Sojasoße vermengen und ziehen lassen. Den übrigen Ingwer schälen und klein schneiden. Die übrige Limette vierteln. In einen Topf mit Dämpfeinsatz 500 Milliliter Wasser, die übrigen Curryblätter, den Ingwer, die Limette und das übrige Zitronengras geben und das Ganze erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den eingelegten Fenchel mit den Mungobohnensprossen auf den Dämpfeinsatz legen, anschließend den Fisch und die Karotten hinzufügen und etwa zehn Minuten gar dämpfen lassen. Die Champignons putzen und klein schneiden. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen, die Pilze und die Erdnüsse darin anbraten und mit der Zitronengrasssoße vermischen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Parmesan reiben und damit vier Kreise in die Pfanne streuen und die Cracker goldbraun braten. Abschließend die Milch in einem Topf erwärmen und mit einem Schneebesen zu Milchschaum schlagen. Das Doradenfilet mit dem Fenchel, der Zitronengras-Kokossoße und den Parmesancrackern auf Tellern anrichten und mit dem Milchschaum, dem Lavendel und der übrigen Chili garnieren.

Josefine Kunz am 23. August 2010