

Überbackene Dorade mit Kartoffel-Karotten-Mus

Für 2 Personen

500 g Dorade	250 g mehligk. Kartoffeln	250 g Karotten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Limone
250 g Butter	250 ml saure Sahne	1 Bund Basilikum
1 Bund krause Petersilie	1 Bund Thymian	1 Chilischote
Muskat	Kreuzkümmel	2 Lorbeerblätter
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, aufschneiden, mit den Lorbeerblättern füllen und in die Pfanne geben. Von beiden Seiten kurz anbraten. Dann die Pfanne mit dem Fisch für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen und diesen auf 100 Grad herunter regeln. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und Karotten schälen, in Scheiben schneiden, in den Topf geben und für 15 Minuten zusammen mit der ganzen Chilischote kochen. Dann das Wasser abgießen und 100 Gramm Butter mit in den Topf geben. Alles gut zerstampfen und mit Muskat, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken. Für die Soße die Limone halbieren und auspressen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Einen Topf mit Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Petersilie und den Basilikum klein hacken. Den Saft der Limone mit der sauren Sahne, der Petersilie und dem Basilikum in den Topf geben und köcheln lassen. Die Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und ebenso hinzufügen. Anschließend die Soße pürieren und nochmals passieren. Die überbackene Dorade mit dem Kartoffel-Karotten-Mus und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Mostafa Amirgholi am 05. Dezember 2011