

Dorade mit provenzalischen Kartoffeln und Paprika-Gemüse

Für 2 Personen

2 Doraden royale	300 g festk. Kartoffeln	1 weiße Zwiebel, groß
2 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
4 Knoblauchzehen	1 Scheibe Ingwer	1 Zitrone
2 Zweige Thymian	1/2 Bund glatte Petersilie	1 TL kleine Kapern
1 TL scharfer Senf	80 ml Gemüsefond	2 EL Sonnenblumenöl
6 EL Olivenöl	getr. Bohnenkraut	Muskatnuss
Cayennepfeffer	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Die Schale von der Zitrone reiben und etwas Zitronenschale zu den Kartoffeln geben. Die Doraden von innen und außen waschen und schuppen. Die Doraden waschen und trocken tupfen. Die Haut auf beiden Seiten zwei- bis dreimal einritzen. Die Doraden von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bauchhöhlen mit je einer halben Knoblauchzehe, etwas Zitronenschale und je einem Thymianzweig füllen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Doraden auf beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Die Doraden anschließend in den Backofen geben und 20 Minuten garen. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Paprikaschoten vom Strunk und den Kernen befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. In einem Topf zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Paprikastücke dazugeben und zwei Minuten andünsten. Zwei Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Den Gemüsefond, den Knoblauch und den Ingwer in den Topf geben und das Gemüse zehn Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Den Saft aus der Zitrone pressen. Das Paprikagemüse in ein Sieb gießen, den Sud auffangen. Den Senf, den Zitronensaft einer halben Zitrone, Salz, eine Prise Cayennepfeffer und Zucker mit dem unter den Sud rühren, dabei drei Esslöffel Olivenöl langsam dazugießen. Zwei Knoblauchzehen zu den Kartoffeln pressen. Die Frühlingszwiebeln längs in Streifen schneiden. Die Hälfte der Petersilie klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss würzen. Das Paprikagemüse dazugeben und mit der Marinade mischen. Die Petersilie zupfen und mit den Kapern und einer Prise Bohnenkraut dazugeben und vorsichtig untermischen. Die Dorade mit den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Das Paprikagemüse dazugeben und servieren.

Edeltraut Myslakowski am 21. Dezember 2011