

# Doraden-Filet mit Safran-Kartoffel-Püree, Fenchel-Gemüse

## Für zwei Personen

2 Doradenfilets, á 200 g	500 g festk. Kartoffeln	2 Fenchelknollen
1 Zitrone	300 g Butter	250 ml Milch
200 ml Sahne	200 ml Gemüsefond	1 g Safranfäden
Butterschmalz	Sonnenblumenöl	Mehl, Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Safranfäden in ein wenig lauwar-  
mem Wasser einweichen. Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser  
gar kochen lassen. Die Fenchelknollen putzen, den Strunk herausschneiden und in feine Scheiben  
schneiden. Von der Butter 100 Gramm in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin schmoren.  
Mit der Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Die Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen,  
mit etwas Muskatnuss, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Doradenfilets waschen, trocken  
tupfen, salzen, pfeffern und mehlieren. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und den  
Fisch auf der Hautseite darin anbraten. Zum Schluss kurz wenden und circa 50 Gramm Butter  
zugeben. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse geben. Die restliche Butter,  
die Milch, die Safranfäden und etwas geriebenen Muskatnuss zugeben und unterrühren. Den  
Fisch zusammen mit dem Kartoffelpüree und dem Fenchelgemüse auf einem Teller anrichten  
und servieren.

Ursula Prinz am 28. November 2012