

Dorade mit fruchtigem Fenchelsalat und Knoblauch-Croûtons

Für zwei Personen

2 Doradenfilets à 100 g	1 Fenchel	$\frac{1}{2}$ Karotte
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	4 Scheiben Baguette
1 Blutorange	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Mango
1 Zitrone	1 Bund Rucola	1 EL Zitronenessig
120 ml Erdnussöl	2 EL Olivenöl	2 EL Rapsöl
1 Prise Safran	Pfeffer, Salz	

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fenchel waschen und in feine Streifen schneiden. Die halbe Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln. Eine Pfanne mit etwa 20 Milliliter Erdnussöl erhitzen und den Fenchel darin glasig dünsten. Die Karottenscheiben dazugeben. Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen. Das Fenchelgemüse mit zwei Esslöffeln Orangensaft, einem Esslöffel Zitronenessig, einem Spritzer der Zitrone und einem Esslöffel Olivenöl auffüllen. Eine Messerspitze Safran dazugeben, den Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Pfanne von der Herdplatte nehmen und den Fenchel abkühlen lassen. Die Mango und die Blutorange schälen und in feine Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und von den Enden befreien. Das filetierte Obst und den Rucola unter den Fenchel heben. Das Doradenfilet waschen und trocken tupfen. Den Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe und den Rosmarin-Zweig mit in die Pfanne geben und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Den Fisch kurz wenden und im Ofen bei 190 Grad weitere drei Minuten garen. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit dem Erdnussöl erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Baguette damit bestreichen und im Ofen kurz kross rösten. Den fruchtigen Fenchelsalat mit der Dorade und dem Baguette servieren.

Lukas Golla am 31. Juli 2013