

Gefüllte Dorade mit Kartoffel-Gemüse

Für zwei Personen

1 Dorade, küchenfertig	300 g festk. Kartoffeln	1 Karotte
1 Knolle Fenchel	1 Knolle Knoblauch	3 Zitronen
100 g Crème-fraîche	100 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl	100 ml Olivenöl
1 TL Zucker	Mehl, Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Beides zusammen mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin in die Pfanne legen und anbraten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Dorade der Länge nach am Bauch einschneiden, von den Innereien befreien und anschließend waschen und trocken tupfen. Eine Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, eine Knoblauchzehe abziehen und in grobe Stücke schneiden. Einige der Zitronenscheiben oben auf den Fisch legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Dorade mit den restlichen Zitronenscheiben, einem Zweig Thymian, einem Zweig Rosmarin, der Petersilie, dem Dill und dem Knoblauch füllen, ohne die Gewürze klein zu hacken. Anschließend den Fisch mit Mehl bestäuben, in die heiße Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun braten. Das Sonnenblumenöl mit einem Teelöffel Zucker in einer Pfanne erhitzen. Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und dünn hobeln. Alles zusammen karamellisieren und mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend Crème-fraîche unterheben und ein paar Korianderblätter abzupfen und dazugeben. Die Dorade mit dem Kartoffelgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Roza Rasche am 13. Januar 2014