

# Doraden-Filet mit Petersilien-Soße und Couscous

## Für zwei Personen

### Für die Doradenfilets:

2 Doradenfilets mit Haut, à 200 g	2 Knoblauchzehen	3 EL Butter
1 EL scharfer Senf mit Estragon	1 Thymianzweig	200 g Semmelbrösel
4 EL Mehl	3 EL Rapsöl	

### Für die Petersilien-Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
250 ml Sahne	1 Bund Petersilie	1 Muskatnuss
2 EL Salz	Pfeffer	

### Für den Couscous:

150 g Couscous	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Limette	3 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
250 ml Rinderfond	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Bund Koriandergrün
1 Msp. Cayenne-Pfeffer	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Salz
1 TL Koriandersamen	Pfeffer	

### Für die Doradenfilets:

Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite mit Senf dünn bestreichen. Mehl mit den Semmelbröseln vermengen und den Fisch darin wenden. Mit der Hautseite nach unten den Fisch in einer Pfanne mit Öl und Butter geben und darin ca. 3 Minuten braten. Fisch wenden und kurz auf der glatten Seite anbraten. Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und zusammen mit einem Thymianzweig mit in die Pfanne geben.

### Für die Petersilien-Sauce:

Die Petersilie blanchieren, abschrecken und fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Die gehackte Petersilie in etwas Butter anschwitzen, die Hälfte des Knoblauchs zugeben und mit der Sahne aufgießen. Nochmals aufkochen lassen. Dann mit dem Stabmixer mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für den Couscous:

Den Fond aufkochen und den Couscous damit übergießen. Rote und gelbe Paprika in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen und klein hacken. Knoblauch, Cayenne-Pfeffer, Paprikawürfel und die Frühlingszwiebeln zum Couscous geben. Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und dazugeben. Couscous weiter quellen lassen.

Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend im Mörser zerstoßen. Couscous mit Koriandersamen, Salz, Pfeffer und wenig Kreuzkümmel würzen. Eine halbe Limette auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss den Couscous mit Limettensaft abschmecken und mit Koriander garnieren.

Doradenfilet mit Petersilien-Sauce und Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Gerauer am 19. September 2017