

Dorade mit Pimientos de Padrón, Polenta, Zitronen-Aioli

Für zwei Personen

Für die Dorade:

1 ganze Dorade	2 Zitronen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Grobes Meersalz	1 Prise Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer		

Für die Pimientos:

200 g Pimientos de Padrón	Olivenöl	grobes Meersalz
---------------------------	----------	-----------------

Für die Polenta:

150 g instant Polenta	25 g schwarze milde Oliven	1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
20 g Pinienkerne	50 g Parmesan	1 rote Chilischote
350 ml Gemüfefond	250 ml Milch	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zitronen-Aioli:

100 ml Milch (zimmerwarm)	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
200 ml Rapsöl	Salz	

Für die Oliven:

100 g grüne Oliven	2 EL Mehl	2 Eier
2 EL Paniermehl	2 EL Pankomehl	Öl

Für die Dorade:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Doraden innen und außen abwaschen und trocken tupfen. Zitronen in Scheiben schneiden. Doraden innen mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Einen Stiel Rosmarin und ein paar Scheiben Zitrone hineingeben. Außen die Doraden mit dem groben Meersalz einreiben.

In einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 3 Minuten scharf anbraten.

Danach im Backofen bei 80 Grad langsam durchziehen lassen (ca. 12 Minuten).

Für die Pimientos de Padrón:

Pimientos waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pimientos darin rundum braten, bis die Haut Blasen wirft. Die fertigen Pimientos auf einem Küchentuch abtropfen lassen und danach mit Meersalz bestreuen.

Für die mediterrane Polenta:

Oliven grob hacken. Kräuter abbrausen und trockenwedeln, vom Thymian und Rosmarin die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und sehr fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Zwiebel in Öl etwa 5 Minuten glasig dünsten, Knoblauch 1 Minute mitdünsten. Chili, Oliven, Thymian und Rosmarin zugeben und bei schwacher Hitze 1-2 Minuten unter Rühren anbraten. Fond dazugießen und aufkochen. Polenta einrieseln lassen und die Herdplatte ausschalten.

Polenta etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Am Schluss etwas gehobelten Parmesan, Milch, Butter und angeröstete Pinienkerne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronen-Aioli:

Milch, Öl, Salz und abgeriebene Zitronenzeste in einen hohen Becher geben. Knoblauchzehe abziehen und dazugeben. Mit einem Stabmixer auf niedriger Stufe ganz unten am Boden des

Gefäßes ca. eine Minute lang mixen, ohne den Mixer zu bewegen. Wenn man das Gefühl hat, die Masse wird fest, den Mixer ganz langsam hoch ziehen. Nun einmal auf höherer Stufe kräftig durchmixen. Eventuell noch mehr Knoblauch oder Salz hinzufügen. Kurz im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Oliven:

Panierstation aus Mehl, Ei und einer Mischung aus Paniermehl und Pankomehl bereitstellen. Oliven nacheinander in Mehl, Eiern und Paniermehl wenden, sodass sie vollständig bedeckt sind. Oliven im heißen Öl ca. 1 Minute ausbacken, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 15. Juli 2019