

## Mediterranes Gemüse mit Doraden-Filet in Kräuter-Kruste

### Für 2 Personen

1 Dorade	2 Stängel glatte Petersilie	2 Stängel Basilikum
2 Stängel Estragon	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
30 g Butter	4 EL Weißbrotbrösel	Salz, Pfeffer
100 g Blumenkohl	100 g Brokkoli	100 g Zucchini
100 g Karotte	100 g rote Paprika	75 g Champignons
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
100 ml Geflügelbrühe	1/2 Bund Schnittlauch	

Dorade filetieren und entgräten. Petersilie, Basilikum, Estragon, Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, über die Weißbrotbrösel gießen, die gehackten Kräuter zugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl und Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Zucchini und Karotte putzen bzw. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Vom Paprika das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Pilze putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Paprika, Karotte, Blumenkohl, Brokkoli und Zucchini zugeben und gut anbraten. Dann mit der Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz durchschwenken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Gemüse mischen. Vom Backofen die Grillschlange einschalten oder auf 250 Grad Oberhitze einstellen. Die Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Dann mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform legen, die Kräuterbröselmischung auf die Fischfilets streuen und im vorgeheizten Ofen ca. 3 Minuten goldbraun gratinieren. Das Gemüse auf Tellern anrichten und die Fischfilets obenauf geben.

Otto Koch 03. August 2012