

# Doraden-Filet mit Tomaten-Vinaigrette und Fenchel

## Für 4 Personen

### Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen	1 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
1/2 TL Kümmel	1 Msp. Anissamen	500 ml Gemüsebrühe
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz

### Für die Vinaigrette:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 Tomaten
6 EL Olivenöl	2 EL Balsamico-Essig	150 ml Gemüsebrühe
1 TL Dijon Senf	Salz	Piment d'Espelette
1/2 TL Fenchelsamen	1 Bio-Orange	1 Bund Basilikum

### Für den Fisch:

4 Doradenfilets mit Haut	1 Bio-Zitrone	2 Knoblauchzehe
Salz	Piment d'Espelette	2 EL Weizenmehl, Type 405
3 EL Olivenöl		

Den Fenchel waschen, das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Fenchelknollen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann Fenchelsamen, Kümmel und Anissamen zugeben und Gemüsebrühe angießen. Thymian abbrausen und mit dem Lorbeerblatt ebenfalls zugeben. Die Brühe kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Fenchel ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Fenchelgrün fein schneiden. Für die Tomatenvinaigrette Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen, am Stielansatz kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Schale abziehen. Dann die Tomaten vierteln, die Kerne ausstreichen und die Tomatenviertel fein würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomatenwürfel zugeben, kurz anschwitzen und mit dem weißen Balsamico ablöschen. Dann Gemüsebrühe angießen. Senf, Salz, Piment d'Espelette und im Mörser zerstoßene Fenchelsamen zugeben. Alles leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann mit einem Messer die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Die Orangenfilets mit einem Messer herausschneiden. Orangenschale und Orangenfilets zu den Tomaten geben und weiterköcheln lassen. Die Flüssigkeit im Topf sollte fast vollständig einkochen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Topf mit den Tomaten vom Herd ziehen, restliches Olivenöl unterrühren, Basilikum untermischen und abschmecken.

Die Doradenfilets abwaschen, abtrocknen und eventuell noch vorhandene Gräten ziehen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Knoblauch schälen und andrücken.

Die Doraden mit Salz, Piment d'Espelette und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen. Mehl auf einen Teller geben und die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, angedrückte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite knusprig braten. Dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten.

Den geschmorten Fenchel der Länge nach aufschneiden und auf Tellern verteilen, ganz leicht salzen und mit Fenchelgrün bestreuen. Gebratenes Doradenfilet dazugeben und die Tomaten-Vinaigrette angießen.

Jörg Sackmann am 11. April 2023