

Doraden-Filet, Kräuter-Spinat, Sellerie-Vinaigrette

Für 2 Personen

2 Doradenfilets, a 180 g	1 Limone	1 Schalotte
4 Handvoll junger Spinat	1 Sellerieknolle	1 EL Mehl
4 Zweige Basilikum	4 Zweige Rosmarin	3 Zweige Blattpetersilie
200 ml Gemüsefond	Olivenöl	Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Sellerieknolle schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit ein paar Tropfen Olivenöl anschwenken. Mit dem Gemüsefond ablöschen und zwei Minuten lang einköcheln lassen. Die Schale der Limone reiben. Den Limonenabrieb, Salz, etwas Pfeffer und einen guten Schuss Olivenöl hinzugeben und das Ganze zu einer Vinaigrette abschmecken. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und auf Gräten prüfen. Die Filets auf der Hautseite leicht einritzen und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit Olivenöl langsam bei geringer Hitze auf der Hautseite kross-braun braten. Den Fisch anschließend aus der Pfanne nehmen, mit der Fleischseite auf einen Teller legen und im Ofen bei 50 Grad warm halten. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend in etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen lassen. In der Zwischenzeit das Basilikum vom Zweig zupfen. Die Nadeln vom Rosmarin abstreifen. Das Basilikum, den Rosmarin und die Petersilie grob in Streifen hacken. Den Spinat zusammen mit den Kräutern zu den Schalotten geben, rasch durchschwenken, mit Salz würzen. Die Doradenfilets mit dem Kräuterspinat auf Tellern anrichten und mit der Sellerie-Limonen-Vinaigrette garnieren.

Alexander Herrmann am 07. Mai 2010