

## Dorade mit Fenchel-Salat und Kartoffel-Püree

### Für 2 Personen

2 Doraden a 350 g	300 g mehligk. Kartoffeln	350 g Fenchel
4 unbehandelte Orangen	3 unbehandelte Zitronen	0,5 Bund Blattpetersilie
1 Muskatnuss	1 Knoblauchzehe	1 TL mittelscharfer Senf
100 ml Milch	80 g Butter	1 TL Fenchelsamen
3 EL Olivenöl	Rosmarin	Oregano
Thymian	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln im Salzwasser kochen und anschließend ausdämpfen lassen. Die Fenchelsamen hacken, den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Zitronenschale einer Zitrone abreiben und mit den Fenchelsamen und dem Knoblauch in einer kleinen Schüssel mit Salz und Pfeffer vermischen. Die Zitrone danach in Scheiben schneiden. Die Doraden innen und außen waschen, abtupfen und die Haut auf beiden Seiten zweimal schräg einschneiden. Den Fisch innen und außen mit der Zitronen-Fenchel- Mischung einreiben und jeweils eine Zitronenscheibe und Kräuter in die Bauchhöhlen geben. Die Doraden jeweils in Alufolie wickeln und unter dem Grill des Backofens auf der mittleren Schiene für 12 bis 14 Minuten grillen. Die Fenchelknollen putzen, das Grün abschneiden und beiseite legen und den Rest fein hobeln. Die Schale der Orangen dünn abreiben. Beide Orangen bis auf das Fruchtfleisch abschälen und die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den austretenden Saft dabei in einer kleinen Schale auffangen. Die abgeriebene Orangenschale mit vier Esslöffeln des aufgefangenen Saftes, zwei Esslöffeln Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Die Fenchelscheiben und Orangenfilets mit der Soße vermengen und alles durchziehen lassen. Den Salat mit dem abgeschnittenen Fenchelgrün garnieren. Die Milch in einem Topf kurz erhitzen. Danach die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse pressen, die Butter und die erhitzte Milch hinzugeben. Alles verrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Die Petersilie fein hacken, etwas Muskatnuss abreiben und unter das Püree heben. Die Dorade mit dem Fenchelsalat und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 15. Juli 2011