

Doraden-Filet mit Lauch-Gemüse und Safran-Sud

Für zwei Personen

2 Doradenfilets mit Haut	1 kleine Kartoffel	1 Stange Lauch
1 Limone	3 getr. Tomatenviertel	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	10 Safranfäden	1 EL Mehl
1/2 Bund Thymian	1 EL Butter	450 ml Gemüsefond
3 EL Olivenöl	250 ml trockener Weißwein	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite vorsichtig mit einem Messer zwei bis dreimal einritzen, mit etwas Salz würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite langsam braten, sodass die Haut kross wird und das Filet glasig bleibt. Nun das Filet auf die Fleischseite wenden, die Butter und etwas Thymian mit in die Pfanne geben und circa eine Minute in der aufschäumenden Thymianbutter fertig braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Lauch putzen, von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und in feine Ringe schneiden. Diesen gegebenenfalls kurz waschen und dann abgetropft in einem kleinen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Den Fond hinzugeben, mit etwas Salz würzen, einen Deckel darauf geben und langsam fertiggaren. Anschließend den Deckel entfernen und den Fond noch etwas einköcheln lassen. Die Tomatenviertel in feine Streifen schneiden und zu dem Lauch geben. Das Ganze einmal gut durchrühren. Jetzt beiseite stellen und den Lauch samt Tomaten nur noch ziehen lassen. Gegebenenfalls erneut mit etwas Salz würzen. Für den Sud die Schalotten abziehen, fein hacken und in einem kleinen Topf mit dem restlichen Olivenöl anschwitzen. Danach mit dem Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen. Den Knoblauch abziehen und vierteln. Nun die Safranfäden sowie eine geviertelte Knoblauchzehe hinzugeben. Den Fond einmal aufkochen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Kartoffel schälen, auf einer Reibe feinst raspeln und in diesen Sud geben. Das Ganze einmal aufkochen, sodass die Kartoffel den Sud leicht sämig abbindet. Diesen mit etwas Limonenabrieb sowie -saft und einer Prise Salz erneut abschmecken. Nun etwas Thymian zupfen und dazugeben. Das auf der Haut gebratene Doradenfilet mit dem Lauchgemüse und dem Safransud auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 05. April 2012