

Gefüllte Dorade mit Zitrus-Risotto

Für zwei Personen

2 kleine Doraden (à 350 g)	120 g Risottoreis	1 Scheibe Toastbrot
2 Schalotte	2 Knoblauchzehe	4 getrocknete Öl-Tomaten
1 EL schwarze Olivenpaste	1 Zitrone	1 Limette
1 Ei	1 Stange Zitronengras	20 g Ingwer
0,5 Bund Schnittlauch	40 g Parmesan	400 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	80 ml trockener Weißwein	40 g Butter
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doraden waschen und trocken tupfen. Den Kopf abtrennen, die Filets von der Mittelgräte lösen, dabei an der Schwanzflosse zusammen lassen. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in einem Esslöffel heißen Olivenöl anbraten. Die Toastbrotwürfel zugeben und goldbraun rösten. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen, klein würfeln und mit der Olivenpaste unter das Brot mischen. Mit etwas Zitronensaft und -abrieb würzen und mit dem Eigelb unter die Brotmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung zwischen die Doradenfilets füllen und diese mit Küchengarn umwickeln. Die Fische mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und von beiden Seiten in einer heißen Pfanne anbraten. Anschließend im Backofen 15 Minuten garen. Das Zitronengras, den Ingwer und die Limette klein schneiden und in dem Gemüsefond aufkochen. Die restliche Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach den heißen Fond durch ein Sieb dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Butter und frisch geriebenen Parmesan zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, zuletzt unter den Risotto mischen. Die gefüllte Dorade auf einem Teller anrichten und das Zitrus-Risotto dazugeben.

Johann Lafer am 19. April 2013