

Dorade en papillote mit Gemüse und Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für die Dorade:

1 Dorade
Pfeffer

1 Zitrone
Salz

Für Gemüse und Drillinge:

2 Drillinge
 $\frac{1}{4}$ Zucchini
1 reife Tomate
Olivenöl

$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
 $\frac{1}{4}$ Aubergine
1 Zweig Thymian
Salz

1 Zehe Knoblauch
 $\frac{1}{2}$ Paprika
1 Zweig Rosmarin
Pfeffer

Für das Pesto:

$\frac{1}{4}$ Zehe Knoblauch
10 g Pinienkerne
Pfeffer

10 g Parmesan
30 g Basilikumblätter
Salz

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für das Pesto Basilikumblätter abbrausen und trockentupfen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann in einem flachen Behälter auskühlen lassen. Knoblauch abziehen. Parmesan klein hacken. Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren. Basilikum hinzugeben und nochmals pürieren, bis ein geschmeidiges Pesto entsteht.

Für die Drillinge gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Drillinge unter fließendem Wasser abbürsten und im kochenden Wasser bissfest garen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und der Länge nach vierteln.

Für das mediterrane Gemüse Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Zucchini, Aubergine, Paprika und Tomate abbrausen, trockenreiben und in circa 1,5 mal 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginen-, Paprika- und Zucchiniwürfel und Zwiebspalten getrennt voneinander anbraten. Zum Schluss Tomaten in der Pfanne schmelzen lassen. Gemüse wieder zu den Tomaten geben. Mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian kurz schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dorade Fisch entgräten und von der Haut filetieren. Unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Zitrone abbrausen, trockenreiben, Schale mit einem Zestenreißer abziehen, klein schneiden und über den Fisch geben.

Pergamentpapier auf 20 mal 30 Zentimeter zurechtschneiden. Mediterranes Gemüse und Drillinge darauf drapieren. Fischfilets auf das Gemüse legen, abschließend Pesto oben auf geben. Pergamentpapier zu einem Bonbon aufrollen und mit Bindegarn befestigen. Bei 160 Grad circa acht Minuten im Ofen garen.

Dorade en papillote mit mediterranem Gemüse und Basilikum-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 29. Juli 2016