

# Doraden-Filet auf Fenchel-Tomaten-Salat mit Bohnen-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Dorade:

2 Doradenfilets à 120 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	20 g feine Polenta	2 EL Olivenöl
geröst. Koriander	Salz	Pfeffer

### Für den lauwarmen Salat:

6 Minifenchel	2 vollreife Tomaten	4 Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen	6 Zweige Estragon	2 EL Estragon-Essig
4 cl Pernod	6 EL Olivenöl	Eiswürfel
1 Msp. Safranfäden	Salz	Pfeffer

### Für die Bohnencreme:

80 g weiße Bohnenkerne	1 Zitrone	2 EL kleine Kapern
100 ml Geflügelfond	1 TL weißer Balsamico	4 EL Olivenöl
100 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Dorade:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Doradenfilets auf der Hautseite leicht einritzen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und die Hautseite leicht mit Polenta bestäuben.

Knoblauch abziehen und andrücken. Dorade auf der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl, Knoblauch, Thymian und Rosmarin glasig braten.

### Für den lauwarmen Salat:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die vollreifen Tomaten abbrausen, trockentupfen, kreuzförmig einschneiden, Strunk entfernen und in kochendem Wasser kurz brühen. In Eiswasser abschrecken, enthäuten, entkernen und schöne Filets raus arbeiten.

Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Fenchel je nach Größe halbieren und in wenig Olivenöl mit wenig Farbe anbraten. Mit Pernod ablöschen, Safran hinzugeben und bissfest garen. Vorsichtig die Tomatenfilets unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Estragon, Olivenöl und Estragonessig noch lauwarm marinieren.

Knoblauch abziehen. Kirschtomaten an der Rispe mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer im Ofen als Garnitur schmoren.

### Für die Bohnencreme:

Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Geflügelfond mit Saft und Schale der Zitrone in einem Topf aufkochen, Bohnenkerne hinzugeben und alles zusammen mit Olivenöl und Balsamico zu einer glatten Bohnencreme mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kapern trockentupfen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl knusprig frittieren. Vor dem Servieren entfetten.

Einen Teil der Bohnencreme mit dem Fenchel-Tomaten-Salat anrichten, restliche Creme als Nocke anrichten. Krosse Dorade zwischen den Kirschtomaten anrichten, mit Kapern umstreuen und Marinade verteilen.

Mario Kotaska am 27. Juli 2018