

Doraden-Filet mit Blumenkohl, Kräuter-Bröseln, Krabben

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Doradenfilets	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterbrösel:

40 g Panko	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 kleiner Zweig Rosmarin	1 kleiner Zweig Thymian	Salz

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl	2 EL Maiskeimöl	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce hollandaise:

1 Schalotte	1 Zitrone, Saft	1 Ei
100 g Butter	1-2 EL Weißweinessig	1 Lorbeerblatt
3 schwarze Pfefferkörner	Cayennepfeffer	Zucker
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Krabben:

100 g Nordseekrabben	1 TL Butter	50 ml Gemüsefond
----------------------	-------------	------------------

Für die Garnitur:

50 g Vogelmiere	1 EL weißen Balsamicoessig	1 EL neutrales Pflanzenöl
Zucker	Salz	

Für den Fisch:

Das Fischfilet auf der Hautseite in Olivenöl in einer Pfanne braten.

Kräuter waschen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Fleischseite salzen und pfeffern. Wenn die Hautseite knusprig ist, Kräuter und Knoblauch hinzugeben. Anschließend Butter in die Pfanne geben, zerlassen und das Fischfilet damit übergießen.

Für die Kräuterbrösel:

Panko in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch abziehen und als ganze Zehe zu den Bröseln geben. Thymian und Rosmarin waschen, trockenwedeln, fein schneiden und ebenfalls zu den Bröseln geben. Butter hinzufügen und alles miteinander vermengen. Zum Schluss mit Salz würzen.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl putzen, waschen und trockentupfen. Anschließend in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Maiskeimöl in eine Pfanne geben und die Blumenkohlscheiben darin bei niedriger Hitze langsam anbraten, bis dieser leichte Röstfarben bekommen. Nicht zu schnell heiß braten, da er ansonsten innen noch roh ist. Zum Schluss salzen und pfeffern.

Für die Sauce hollandaise:

Vorab die Butter klären. Hierfür die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze aufschäumen, bis sich die Molke trennt und nur die geklärte Butter übrig bleibt. Diese zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Für die Reduktion 50 ml Wasser, Weißweinessig, das Lorbeerblatt sowie die Pfefferkörner in einem Topf zusammenmischen. Schalotten abziehen, fein würfeln und ebenfalls dazugeben und für ca. 12 Minuten reduzieren lassen. Anschließend abseihen und zur Seite stellen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, eine Prise Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat und Zucker in eine Schüssel geben und die Hälfte der Reduktion hinzugeben und über einem hei-

ßen Wasserbad schaumig schlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Anschließend die warme, geklärte Butter tröpfchenweise unter ständigem Rühren hineinfließen lassen, bis eine Emulsion entsteht. Je nach Konsistenzwunsch noch etwas von der Reduktion und geklärten Butter hinzugeben. Hollandaise zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Krabben:

Butter in einem Topf zerlassen und Gemüsefond hinzugeben. Krabben in den Topf geben und in dem Fond erwärmen. Anschließend mit zwei Esslöffeln der zuvor gefertigten Hollandaise verfeinern.

Nicht zu viel Gemüsefond verwenden, damit es durch Zugabe der Hollandaise nicht zu flüssig wird.

Für die Garnitur:

Vogelmiere waschen und trockenschleudern. Essig und Öl miteinander vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken. Vinaigrette mit Vogelmiere vermengen.

Alexander Kumptner am 09. Januar 2024