

Dorade mit Paprikaschaum, Couscous, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Doradenfilets, mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Limette, Saft
Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Meersalz
Pfeffer		

Für den Paprikaschaum:

2 rote Paprikaschoten	3 Schalotten	1 Limette, Saft
50 g Butter	300 ml Sahne	250 ml Weißwein
400 ml Fischfond	1 EL Sweet-Chili-Sauce	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 TL Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	200 g Couscous
400 ml Gemüsefond	Olivenöl	Ras el-Hanout
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

200 g Fenchelknolle, mit Grün	2 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamicoessig
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Fisch: Die Doradenfilets halbieren und die Haut leicht einschneiden. Salzen und pfeffern. In Olivenöl auf der Hautseite so lange braten, bis sie knusprig ist. Rosmarin und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Fisch kurz wenden und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Für den Paprikaschaum: Schalotte abziehen und würfeln. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden.

Paprika und Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen und bis auf ein Minimum reduzieren.

Mit der Sahne auffüllen und mit edelsüßem und geräuchertem Paprikapulver sowie Sweet-Chili-Sauce abschmecken und passieren.

Paprikaschaum mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für den Couscous: Gemüsefond in einem Topf erhitzen, aufkochen lassen, mit Ras el-Hanout und Salz würzen. Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen. Die Schüssel abdecken und den Couscous gar ziehen lassen.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Brunoise schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Brunoise kurz andüsten.

Mit Pfeffer würzen. Sobald der Couscous gar ist, die Brunoise hinzufügen und ggf. nochmal etwas nachwürzen.

Für den Salat: Fenchel waschen, putzen und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen hobeln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Olivenöl marinieren.

Fenchelgrün als Garnitur verwenden.

Nelson Müller am 20. März 2026