

Dorade, Safran-Muschel-Ragout, Fenchel, Süßkartoffel

Für 4 Personen

Safran-Muschel-Ragout:

1 kg Miesmuscheln	1 Fenchelknolle	2 Süßkartoffeln
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
200 ml franz. Wermut	300 ml Fischfond	frischer Thymian
2 g Safran	Zitronenabrieb und -saft	30 g kalte Butter
1 EL gehackter Estragon	Salz	

Dorade:

4 Doradenfilets à 130 g	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
-------------------------	------	---------------------

Safran-Muschel-Ragout:

Zwiebel, Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Für das Ragout die Muscheln in kaltem Wasser waschen, putzen und darauf achten, dass alle Muscheln geschlossen sind. Geöffnete Muscheln etwas zudrücken. Zur Erklärung: Wenn sie sich wieder zusammenziehen, leben sie noch und können verwendet werden. Muscheln, die sich nicht mehr schließen, wegwerfen. Muscheln abtropfen lassen. Den Fenchel vom Strunk und dem Grün befreien und in 5 mm große Würfel schneiden. Etwas vom Fenchelgrün zur Garnitur beiseite stellen. Die Süßkartoffeln schälen und ebenfalls 5 mm groß würfeln, beides zur Seite stellen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Muscheln zugeben und kurz mitschwitzen lassen.

Mit Wermut ablöschen und diesen einkochen lassen. Den Fischfond zugießen, etwas Thymian zugeben und einmal aufkochen lassen. Daneben den Safran in etwas warmes Wasser geben, kurz aufkochen und zur Seite stellen. Die Muscheln aus dem Fond nehmen und aus der Schale lösen, ein paar drin lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, und zuerst Fenchel- und dann die Süßkartoffelwürfel zugeben und gut anschwitzen.

Safran samt Sud zugeben und dann Muschelfond zugießen und alles garen, bis das Gemüse weich ist. Etwas Zitronenabrieb zugeben. Mit Salz abschmecken, dann den Estragon, Zitronensaft und die Muscheln zugeben.

Und dann etwas kalte Butter in das Ragout rühren.

Dorade:

Die Haut etwas einritzen.

Die Doradenfilets auf beiden Seiten salzen. Eine beschichtete Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Filets auf der Hautseite zwei Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Den Fisch wenden, weitere 30 Sekunden braten.

Anrichten:

Safran-Muschel-Ragout in tiefe Teller geben und mit dem Fisch belegen.

Mit ein wenig Fenchelgrün belegen und wer möchte noch etwas Olivenöl darüber träufeln.

Ali Güngörmüs am 17. Dezember 2019