

# Dorado mit Pilzen auf Avocado und Tomate

## Für 4 Portionen

4 Doradenfilets à 150 g	2 Prisen Salz	2 Handvoll Shiitake-Pilze
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 rote Zwiebel	2 Avocados
4 große Strauchtomaten	2 EL Olivenöl	1 EL Butter
50 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond	8 Stängel Koriandergrün

### **Doradenfilets würzen:**

Die Doradenfilets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Fleischseite mit etwas Salz leicht würzen.

### **Pilze schneiden:**

Die Shiitake-Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Streifen schneiden, dabei den Stiel entfernen.

### **Chilischote würfeln:**

Die Chilischote waschen, trocknen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

### **Zwiebel schneiden:**

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden.

### **Avocado und Tomate schneiden:**

Die Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus den Schalenhälften lösen. Die Hälften in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden.

### **Zwiebel, Pilze und Chiliwürfel anschwitzen:**

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen. Pilze und Chiliwürfel mit der Butter dazugeben und weitere 2-3 Minuten mitbraten.

### **Doradenfilets anbraten:**

Inzwischen in einer zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Doradenfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze je nach Dicke 2-3 Minuten anbraten. Die Filets wenden und auf der Fleischseite bei niedriger Hitze weitere 2 Minuten gar ziehen lassen.

### **Pilze ablöschen:**

Die Pilze mit 1 Prise Salz würzen, mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht verkochen lassen, dann den Gemüsefond angießen und ebenfalls leicht reduzieren. Mit 1 Prise Salz abschmecken.

### **Anrichten:**

Auf jedem Teller je 1 Tomate und 0.5 Avocado fächerartig in 2 Streifen nebeneinander anrichten. Die Pilze mit etwas Sud darüber verteilen. Je 1 Doradenfilet anlegen und mit Koriandergrün garnieren.

Frank Rosin am 12. August 2021