

Knusprige Dorade auf Kartoffel-Bohnen-Gemüse

Für 2 Personen:

2 Doradenfiletsn	2 Kartoffeln, geschält, gewürfelt	100 g Keniabohnen, geschnitten
50 g Speck, gewürfelt	4 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian
80 ml Brühe	2 EL Sojasauce	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter	1 Msp. Zucker	1/2 Zitrone (Saft, Abrieb)
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

2 EL Olivenöl in einer Wok-Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Speck und Bohnen roh im heißen Öl anbraten. Eine zweite Pfanne erhitzen.

Währenddessen das Doradenfilet von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und nach Belieben in Mehl wenden. 2 EL Olivenöl in die heiße Pfanne geben, das Doradenfilet für ca. 4 Minuten auf der Hautseite darin anbraten. Sobald sich das Doradenfilet nach oben wölbt, mit einem Kochtopf nach unten drücken. Topf von der Dorade nehmen und das Filet weiter braten. Zwischenzeitlich das Kartoffel-Bohnen-Gemüse in der Wok-Pfanne kurz schwenken. Thymianspitzen vom Zweig zupfen. Den Zweig zum Kartoffel-Bohnen-Gemüse geben und mitrösten. Mit Pfeffermix würzen. Thymianspitzen ebenfalls zum Gemüse geben.

Das Kartoffel-Bohnen-Gemüse mit Brühe ablöschen. Die Hitze etwas reduzieren und mit Sojasauce würzen.

Während das Kartoffel-Bohnen-Gemüse einkocht, das Doradenfilet wenden und kurz von der anderen Seite anbraten. Pfanne von der Hitze nehmen.

Petersilie grob hacken. 1 EL Butter, Zitronenabrieb, Zucker und zum Schluss Petersilie zum Kartoffel-Bohnen-Gemüse geben.

Dorade aus der Pfanne nehmen und in vier Teile schneiden. Kartoffel-Bohnen-Gemüse auf einem Teller verteilen, die Dorade darauf anrichten und nach Belieben noch etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Steffen Henssler am 15. Januar 2022