

Dorade mit Tomaten-Ragout und Kartoffel-Stampf

Für 4-6 Personen

Fisch und Ragout:

4 (120-150 g) Doradenfilets	1 Bio-Zitrone	Meersalz
1 Bund frischer Thymian	1 EL Butter	2-3 EL Olivenöl
50 g Bacon	3 Schalotten	10 Kirschtomaten
1 Bund Petersilie	1 Chilischote	Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln	2-3 EL Olivenöl	1 EL Butter
1 Prise Muskat	Salz	

Fisch und Ragout:

Den Speck und die Schalotten in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Tomaten säubern, halbieren und die Stielansätze entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck und die Schalotten darin anbraten. Tomaten und Petersilie hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Alles mit Chili, Salz und Zucker würzen. Das Ragout bei hoher Hitze nur wenige Minuten garen, bis die Tomaten leicht zusammenfallen.

Die Doradenfilets gut schuppen oder schuppen lassen. Die Hautseite seitlich andrücken und wölben, dann mit einem scharfen Messer dreimal leicht einschneiden. Thymianblätter von den Stielen zupfen und hacken, in die Schlitze streuen und etwas andrücken. Die Filets anschließend salzen.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite braten, bis sich eine schöne Kruste bildet. Die Filets wenden und kurz fertig garen. Die Zitrone vierteln und während der Garzeit mit in die Pfanne geben.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln weich kochen, dann abgießen. Etwas Kochwasser auffangen. Kartoffeln zurück in den Topf geben und grob zerdrücken oder stampfen. Kochwasser, Butter und Olivenöl unterrühren, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Servieren:

Je 1 Klacks Stampf auf die Teller geben und das Tomatenragout hinzufügen. Darauf die Doradenfilets und je 1 gebratenes Zitronenviertel legen. Eiskalter Pinot grigio als Begleiter ist ideal.

Rainer Sass am 30. August 2019