

Doraden-Filet mit Baby-Spinat und Spitzpaprika-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Dorade	3 Spitzpaprika	100 g Babyspinat
50 g Fetakäse	30 g Butter	Öl
3 Thymianzweige	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	1 EL Mehl	

Die Dorade filetieren und die Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Ein Stück Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Spitzpaprika in feine Ringe schneiden und eine weitere Pfanne mit Öl geben. Den Babyspinat dazugeben und kurz anbraten. Das Doradenfilet in die Pfanne mit Butter geben und anbraten. Nun die Thymianzweige zur Dorade in die Pfanne legen. Ein wenig Fetakäse zum Gemüse hinzufügen und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Zum Schluss das Gemüse mit dem Doradenfilet auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 11. 08. 2011