

Doraden-Filet mit Gemüse-Streifen

Für 2 Portionen

2 Doraden	2 Schalotten	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer
Olivenöl, Zucker	3 Karotten	1 Sellerie
1 Zitrone	0,5 Bund Kerbel	

Die Doraden mit drei Schnitten schräg anschneiden. Die Schalotten abziehen, grob schneiden und in die Einschnitte stecken. Zusätzlich kann etwas Thymian oder Rosmarin hinzugegeben werden. Parmesan ebenfalls in die Taschen füllen. Den ganzen Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten mit Olivenöl beträufeln, damit die Folie nicht am Fisch klebt. Den Fisch in Folie einwickeln, in die Pfanne geben und darin garen lassen. Die Möhren und den Sellerie in Streifen schälen und in eine Schüssel geben. Etwas Schalotten hinzugeben. Kerbel klein schneiden und dazugeben. Etwas Zitronenschale reiben und ebenfalls dazugeben. Die Zitrone auspressen. Eine Prise Salz und Zucker, etwas Olivenöl und Zitronensaft dazugeben. Das Ganze gut vermischen. Die Doraden aus der Folie nehmen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 26. November 2013