

Jörg Sackmann
Doradenfilet mit Tomaten-Vinaigrette
und geschmortem Fenchel

Dienstag, 11. April 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

Für den Fenchel

2	Fenchelknollen
1 EL	Olivenöl
1 TL	Fenchelsamen
1/2 TL	Kümmel
1 Msp.	Anissamen
500 ml	Gemüsebrühe
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz

Für die Tomatenvinaigrette

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
4	Tomaten
6 EL	Olivenöl
2 EL	weißer Balsamico-Essig
150 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Dijon Senf
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1/2 TL	Fenchelsamen
1	Bio-Orange
1 Bund	Basilikum

Für den Fisch:

4	Doradenfilets mit Haut, ohne Gräten à ca. 150 g
1	Bio-Zitrone
2	Knoblauchzehe
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
2 EL	Weizenmehl, Type 405
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Fenchel waschen, das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Fenchelknollen darin von beiden Seiten kurz anbraten.
3. Dann Fenchelsamen, Kümmel und Anissamen zugeben und Gemüsebrühe angießen.
4. Thymian abbrausen und mit dem Lorbeerblatt ebenfalls zugeben. Die Brühe kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Fenchel ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit das Fenchelgrün fein schneiden.
6. Für die Tomatenvinaigrette Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Die Tomaten waschen, am Stielansatz kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Schale abziehen.



8. Dann die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Tomatenviertel fein würfeln.
9. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomatenwürfel zugeben, kurz anschwitzen und mit dem weißen Balsamico ablöschen.
10. Dann Gemüsebrühe angießen. Senf, Salz, Piment d'Espelette und im Mörser zerstoßene Fenchelsamen zugeben. Alles leicht köcheln lassen.
11. In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann mit einem Messer die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Die Orangenfilets mit einem Messer herausschneiden.
12. Orangenschale und Orangenfilets zu den Tomaten geben und weiterköcheln lassen. Die Flüssigkeit im Topf sollte fast vollständig einkochen.
13. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
14. Topf mit den Tomaten vom Herd ziehen, restliches Olivenöl unterrühren, Basilikum untermischen und abschmecken.
15. Die Doradenfilets abwaschen, abtrocknen und eventuell noch vorhandene Gräten ziehen.
16. Von der Zitrone den Saft auspressen.
17. Knoblauch schälen und andrücken.
18. Die Doraden mit Salz, Piment d'Espelette und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
19. Mehl auf einen Teller geben und die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren.
20. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, angedrückte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite knusprig braten. Dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten.
21. Den geschmorten Fenchel der Länge nach aufschneiden und auf Tellern verteilen, ganz leicht salzen und mit Fenchelgrün bestreuen. Gebratenes Doradenfilet dazugeben und die Tomaten-Vinaigrette angießen.

Pro Portion: 520 kcal/ 2170 kJ

11 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 39 g Fett