Notizen:

Doradenfilet mediterran

Die Doradenfilet leicht mit Zitronensaft einreiben, mit etwas Meersalz (Fleur de sal) bestreuen und ca. eine Stunde im Kühlschrank stellen.

Tomaten enthäuten und vierteln. Zucchini gut abwaschen bzw. abbürsten und mit Schale in kleine Würfel (2 x 2cm) schneiden. Feingehackte Zwiebel in Butter anschwitzen und später mit Zucchini und Tomaten auffüllen und leicht köcheln lassen. Achtung: nicht zu breiig werden lassen. Mit mediterranen Gewürzen (Rosmarin, Thymian, Estragon, Kräuter der Provence) abschmecken. Hierbei kann nach Jahreszeit gerne variiert werden. Je nach Konsistenz des Gemüses mit etwas Weißwein abstimmen. Zum Schluss mit etwas Crème fraiche verfeinern.

Die mit Schale gekochten Süßkartoffeln pellen, in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden und mit ein wenig Vinaigrette beträufeln. Warm stellen.

Die Doradenfilet auf der weißen Seite ca. 4 Min. und auf der anderen Seite ca. 1 Min. goldbraun braten.

Auf dem Teller anrichten und je nach Phantasie die Süßkartoffel mit Gemüse überdecken oder alles separat dekorieren.

Tipp:

Ein kühler Grauburgunder passt gut dazu! Ebenfalls ein französisches, spanisches oder italienisches Landbrot.

Zutaten:

2 Doradenfilet
= 1 Dorade
pro Person,
2 Tomaten,
1-2 Zucchini,
1 Schalotte,
Estragon, Rosmarin,
Thymian, Kräuter der
Provence,
2 große Süßkartoffel,
Salz, Pfeffer,
Crème fraiche,
Spritzer Vinaigrette