FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Dorade auf Kräutersauce

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Weißweinessig
- ¼ Bund Thymian
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Doraden
- 3 Schalotten
- 250ml Champagner
- 2 Möhren
- 200g Lauch
- 80g kalte Butter
- 2 EL Crème fraîche
- ½ Bund Estragon
- ¼ Bund Kerbel
- Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1) Die Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebelwürfel, Zitronensaft und Weißweinessig in einer Schale verrühren. Den Thymian waschen, trocknen, die einzelnen Blättchen abzupfen und unter die Marinade rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2) Die Doraden waschen, entschuppen und nochmals waschen. Anschließend in der Marina ca. 15 Minuten marinieren.
3) Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Champagner in einen Fischtopf geben und die Schalotten darin andünsten.
4) Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in ca. 2 lange Stücke schneiden.
5) Den Fisch aus der Marinade nehmen und abtupfen. Mit einem scharfen Messer die Bauchseite von der Schwanzflosse bis zum Kopf rausschneiden. Darauf Acht geben, dass die Galle nicht verletzt wird.
6) Die Innereien der Dorade entfernen und den Fisch noch einmal mit kaltem Wasser gründlich ausspülen.
7) Die Doraden mit dem Gemüse in den Siebeinsatz des Topfes legen. Das Ganze ca. 10 Minuten zugedeckt garen.

8) Den Gemüsesud durch ein Sieb streichen und in einen Topf geben. Das Ganze auf ca. 125ml einkochen lassen.
9) Die Butter in Portionen mit dem Schneebesen unter den Sud rühren. Die Crème fraîche dazugeben. Das Ganze mit dem Schneidstab des Handrührgeräts pürieren.
10) Die Kräuter waschen, trocknen, fein hacken und unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
11) Die Doraden herausnehmen und mit einer Gabel das Filet vom Rückgrat entfernen. Das Filet mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde, Pro Portion ca. 23 g E, 3 g F, 66 g KH, 415 kcal/1743 kJ

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team