

Rezept

Dorade mit Zuckerschoten und roten Linsen

Ein Rezept von Dorade mit Zuckerschoten und roten Linsen, am 06.05.2024

Zutaten

- | | |
|----------------------------------|---|
| 120 g Zuckerschoten | 60 g rote Linsen |
| 1 kleine Schalotte (20 g) | 2 EL Champagneressig brauner Zucker |
| Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL Olivenöl | einige Stängel frischer Kerbel (etwa 5 g) |
| 2 Stängel Pimpernelle | 4 Doradenfilets mit Haut, geschuppt (à 100 g) |
| Meersalz, z.B. Fleur de Sel | 2 EL Zitronenöl (Feinkostabteilung), siehe Tipp der Küchenchefin |
| 1 Prise Fenchelsamen | 3 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett) |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Zuckerschoten putzen, Enden abknipsen und Schoten schräg in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Min. garen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben. Eiskalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Linsen in das heiße Salzwasser geben und je nach Sorte in etwa 8-9 Min. weich garen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Für die Marinade die Schalotte abziehen und fein würfeln. Champagneressig in eine größere Schüssel geben und mit je 2 Prisen Zucker und Salz sowie Pfeffer würzen. Zum Schluss das Olivenöl und die Schalotte einrühren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, einige Blättchen zur Dekoration beiseitelegen, den Rest abzupfen und grob schneiden.
3. Den Fisch kalt abbrausen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und die Haut im Abstand von etwa 2 cm 4-5-mal schräg einschneiden. Die Filets mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Zitronenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. 3 Min. braten, wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 1 Min. in der Restwärme nachziehen lassen.
4. Für die Joghurtsauce die Fenchelsamen im Mörser fein zerreiben. Joghurt in eine kleine Schüssel geben und mit dem Fenchel sowie 1 Prise Salz würzen. Die lauwarmen Linsen mit den Zuckerschoten und der Marinade mischen. Kräuter unterheben, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den lauwarmen Linsensalat mit den Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Joghurtsauce beträufeln und den beiseitegelegten Kräutern garnieren und servieren.