

Gefüllte Doraden

AUF FENCHEL-ORANGEN-SALAT

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNG

45 Min. + 20 Min. Garen

1 große Fenchelknolle
(mit Grün)

2 Bio-Orangen

½ Bund Dill

1 Handvoll Cashewkerne

4 EL Granatapfelkerne

2 EL Sultaninen

4 EL Olivenöl

2 EL weißer Balsamico-Essig
Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 kleine Doraden (à ca.
350 g)

2 Bio-Zitronen

4 Zweige Thymian

4 Zweige Rosmarin

2 EL Butterschmalz

rosa Pfefferbeeren

HIER WIRD VERWENDET

Serie PROVENCE

Grillpfanne, rund 30 cm
schwarz

1 Den Fenchel waschen, das Grün abgezupft beiseitelegen. Die Knollen längs halbieren und ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Die Schale von 1 Orange fein abreiben. Orangen mit den weißen Häutchen schälen, dann die Filets herausschneiden – dabei den Saft auffangen.

2 Den Dill waschen und fein schneiden. Die Cashewkerne in einer Pfanne goldgelb rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Fenchel, Orangenfilets, Dill, Cashews, Granatapfelkerne und Sultaninen in einer Schüssel mit Olivenöl, 2 EL Orangensaft und Essig marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Doraden waschen und trockentupfen. 1 Zitrone in Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und trocknen. Die seitlichen Bauchflossen der Fische abschneiden, den Bauchraum salzen, mit Zitronenscheiben und Kräutern füllen. Die Bauchöffnung mit je 1 Zahnstocher verschließen. Die Haut beider Fische schräg mehrfach leicht einritzen.

4 Das Butterschmalz in der Grillpfanne erhitzen und die Doraden darin bei mittlerer Hitze etwa 12 Min. braun und knusprig braten, dabei den Fisch nach ca. 6 Min. wenden. In dieser Zeit die übrige Zitrone in Spalten schneiden.

5 Die Doraden im Ganzen auftragen, am Tisch filetieren und auf einem Bett aus Fenchel-Orangen-Salat servieren. Mit Fenchelgrün und angestoßenen Pfefferbeeren garnieren. Die Zitronenspalten dazu reichen.

