



Dorade mit Sauce Vierge und Ratatouille



Rezept für 4 Personen



Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Dorade

- 4 Doradenfilets (je ca. 140 g)
- 4 Esslöffel Weissmehl
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Esslöffel Rapsöl

Zubereitung Dorade

Die Doradenfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in Mehl wenden, sodass sie leicht bedeckt sind. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Filets auf der Hautseite etwa 3-4 Minuten braten, bis sie knusprig sind. Anschliessend umdrehen und weitere 2 Minuten braten. Warmhalten.

Zutaten Sauce Vierge

- 2 EL Gemüse-Bouillon (zubereitet aus 1/4 Teelöffel Bouillonpulver und 20 ml Wasser)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft (Saft von etwa 1/2 Zitrone)
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Orange
- 4 EL Tomaten, fein gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 4 EL Kalamata-Oliven, entsteint und gehackt
- 2 EL Kapern
- 2 EL gehackte Mandeln
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung Sauce Vierge

Die Zitrone und Orange filetieren. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kann bei Zimmertemperatur serviert oder leicht erwärmt über das Fischfilet gegeben werden.

Zutaten Ratatouille

- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- 1 Peperon
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Teelöffel frische Thymianblättchen
- 1 Teelöffel frischer Majoran, gehackt
- 2 Teelöffel frisches Basilikum, gehackt
- 1 EL Tomatenpüree
- 1/3 Tasse Tomaten, gehackt
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung Ratatouille

Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Die Bouillon, Kräuter, Tomatenpüree und Tomaten hinzufügen. Alles gut vermischen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Kräutersalat

- 2 EL glatte Petersilie, grob gezupft
- 2 EL Microgreens (z.B. Radieschen, Erbsen, Sonnenblumen)
- 1 EL Sprossenmix
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Kerbel, grob gezupft
- 1 EL Dill, grob gezupft
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft (Saft von etwa 1/4 Zitrone)
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung Kräutersalat

Alle Kräuter und Microgreens vorsichtig waschen und trocken schütteln. Die Kräuter mit den Sprossen und Microgreens vermischen. Mit einer leichten Vinaigrette aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen.