



www.besserbissen.de

Dorade mit Kürbistampf, Babyspinat und lauwarmer Speck-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

1	Dorade (ausgenommen) oder 2 küchenfertige Doraden-Filets	50 ml	Orangensaft
		100 ml	Rapsöl für die Vinaigrette und zum Anbraten
½	Hokkaido-Kürbis		
50 g	Parmesan - fein gerieben	100 g	Junger Spinat
50 g	Butter		Soja-Sauce zum Abschmecken
1	Zwiebel		Salz & Pfeffer
50 g	Bauchspeck		Zucker
2 EL	Orangensenf		Muskatnuss
50 ml	Apfelessig		

Zubereitung

Den Hokkaido-Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden und in etwas Salzwasser weich dünsten. Danach mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und dabei 50 g geriebenem Parmesan und 50 g Butter einarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Eine Zwiebel und 50g Bauchspeck fein würfeln. Beides zusammen mit 1 EL Zucker in einer Pfanne braten, bis der Speck Farbe angenommen hat. In eine Schale füllen und den Orangensenf hinzu fügen. Mit einem Schneebesen glatt rühren und während dessen 50 ml Apfelessig hinzufügen. Mit Salz, Soja-Sauce und einem Schuss Orangensaft herzhaft abschmecken. Zum Schluss mit dem Schneebesen kräftig rühren und langsam etwa 100 ml Rapsöl hinein laufen lassen, so dass ein gebundenes Dressing entsteht.

Den Spinat waschen und trocknen und kurz in einer heißen Pfanne in etwas Butter kurz schwenken. Er sollte noch bissfest sein. Mit etwas Salz, Muskatnuss und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Die Dorade filetieren, entgräten, salzen und auf der Hautseite in eine heiße, beschichtete Pfanne mit wenig Rapsöl legen. Die Filets so lange braten, bis die Haut knusprig ist. Die Pfanne von der Hitze nehmen, die Doraden wenden und ein Stück Butter hinzu geben. Sofort anrichten.

Einen Klecks Kürbistampf in die Mitte des Tellers geben, den Babyspinat ringsherum verteilen und mit der Speckvinaigrette beträufeln.

Das Doradenfilet mit der Haut nach oben auf dem Püree anrichten.



www.besserbissen.de

Safran-Gries mit Zitrusfrüchte Ragout

Zutaten für zwei Personen

250 ml	Vollmilch
30 g	Hartweizengries
15 g	Puderzucker
1	Ei
1 Döschen	Safranfäden
1	Bio-Orange
1	Bio-Limette
1	Tonkabohne
2 EL	Honig
20 g	Butter
2 Blatt	Minze
	Salz

Zubereitung

Etwas von der Orangenschale abreiben.

Ei, Puderzucker, Tonkabohne und Orangenschale mit einem Handrührer schaumig rühren.

Die Milch mit den Safranfäden und einer Prise Salz in einem Topf aufkochen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren und die Hitze auf kleine Stufe stellen. Wenn die Masse etwas eindickt, die Ei-Mischung schnell unterheben. Vorsichtig mit der Hitze, damit das Ei nicht gerinnt.

In Schälchen füllen und etwas abkühlen lassen.

Die Orange und Limette schälen und filetieren. Den Saft aus dem Rest mit der Hand in eine Pfanne pressen. Den Honig dazu geben und aufkochen. Wenn die Sauce etwas andickt, die Hitze reduzieren und mit etwas Abrieb der Tonkabohne würzen.

Zum Schluss ohne Hitze die Butter einrühren. Etwas abkühlen lassen und die Orangen- und Limettenfilets dazu geben. Mit einer Prise Salz und ggf etwas Honig abschmecken.

Auf den Safran-Gries in den Schälchen geben und mit etwas fein geschnittener Minze dekorieren.

Anmerkung: Hartweizen hat im Gegensatz zu Weichweizen einen höheren Eiweiß-Anteil und dadurch eine etwas festere Struktur. Ich verwende ihn gern, da man somit eine schönere Struktur erreicht. Der Griesbrei, den man aus Kindertagen kennt, neigt dazu, ziemlich pampig zu werden.