

D dish 26

## Dorade mit Selleriepüree

und fruchtigen Fenchelsalat

 30-40min  2 Personen

Was ganz Besonderes hat sich unser Koch Thomas einfallen lassen und ein Püree aus Pastinaken kreiert, das richtig schmackhaft zu der saftigen Dorade ist. Inspiriert von "Bella Italia", kredenzt er uns dazu noch einen feinen Salat aus Fenchel, der durch ein leckeres Orangendressing nur noch eine ganz leichte Anisnote verbreitet. Na neugierig?

## Was du von uns bekommst

- Orange, unbehandelt
- Schmand
- Doradenfilet mit Haut
- Knollensellerie 9
- Zwiebel, rot
- Petersilienwurzel
- Petersilie, frisch
- Fenchelknolle

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher
- Kochtopf
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 610.0kcal



### 1. Petersilienwurzel schälen

Mittelgroßen Kochtopf mit 1l Wasser und ½ TL Salz zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Petersilienwurzel und Sellerie schälen und in ca. 2cm kleine Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und ca. 10-15 Min. garen bis sie weich sind.



### 2. Vinaigrette zubereiten

Währenddessen Orange auspressen und den Saft in einen kleinen Topf geben, bei hoher Temperatur ca. 3-4Min. um die Hälfte einreduzieren, danach 2EL Olivenöl zugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Moment beiseite stellen.



### 3. Fenchel schneiden

Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen.



### 4. Püree fertigstellen

Wenn die Gemüsewürfel gar sind, das Wasser abgießen, die Hälfte des Schmandes zu den Würfeln geben und mit einem Stabmixer klein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.



### 5. Dorade braten

Sollte der Fisch eine Mittelgräte haben, diese entfernen. 2EL Öl in großer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Haut salzen und 3-4Min. auf der Hautseite braten, bis diese knusprig ist, wenden und 1-2Min. fertig braten.



### 6. Salat fertigstellen

In der Zwischenzeit Orangenvinaigrette zum Fenchel-Salat geben und gut durchmischen. Salat zusammen mit dem Püree und der Dorade auf einem Teller anrichten.