

Lecker, leicht, Sommer!

Gekrätertes Doradenfilet auf Tomaten-Fenchelgemüse

Zutaten für 4 Portionen

8 Doradenfilets	2 Zitronen/Limetten
½ Zitrone	Weißer Balsamico-Essig
1 Knoblauchzehe	8 EL Olivenöl
150 g schwarze Oliven	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	½ Teelöffel Fenchelsamen
1/2 Bund Basilikum	2 kleine Fenchelknollen
1/2 Bund Thymian	250 g kleine Cherry-Tomaten

Zubereitung

Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven fein würfeln. Kräuter waschen und trocken tupfen. Den Thymian beiseite stellen und die restlichen Kräuter fein schneiden. Zitronen waschen, abschälen und die Schale fein hacken. Zutaten mit 3 EL Olivenöl mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Fenchel putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Doradenfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Die Filets kurz in 2 EL Olivenöl anbraten

Inzwischen restliches Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Fenchelsamen mit Thymian darin kurz anbraten, Fenchel zugeben, mit Zucker und Salz glasig dünsten, Tomaten zufügen und mit weißem Balsamico-Essig abschmecken.

Fenchel-Tomatengemüse anrichten. Darauf die Doradenfilets verteilen und mit der Oliven-Kräuterterrasse überziehen.

Guten Appetit wünscht Ihnen