



# Doradenfilets mit Risotto

## Zutaten für 4 Portionen

### Für die Doraden

- » 2 Doraden rose à 500 g; küchenfertig
- » 3–4 Scheiben Toastbrot
- » 2 Schalotten
- » 3 Knoblauchzehen
- » 3 EL Olivenöl
- » 30 g schwarze Oliven *ohne Stein*
- » 3 getrocknete Tomaten *in Olivenöl*
- » je 1 2 EL *gehackter Thymian und Rosmarin*
- » 7 EL Olivenöl con limone
- » 1 Eigelb
- » Salz, Pfeffer aus der Mühle
- » Mehl zum Wenden
- » je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
- » 2 EL Butter
- » frische Kräuter zum Garnieren, z.B. Kresse, Kerbel, Salbei, Cherrytomaten...

### Für den Risotto

- » 2 Schalotten
- » 6 EL Butter
- » 250 g Risottoreis
- » 1 2 TL *Kuruma*
- » 350 ml Riesling oder ähnlich trocken
- » 800 ml heißer Geflügelfond
- » Salz und Pfeffer
- » 40 g geriebener Parmesan

## Zubereitung

### Vorbereitung

1. 1 Knoblauchzehe für die Bratpfanne zerdrücken
-

2. 2 Knoblauchzehen für die Doraden fein schneiden

---

3. 4 Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden und in 2 Portionen teilen

---

4. Oliven und die getrockneten Tomaten fein hacken

---

5. Parmesan reiben

---

6. Gefügelnd in einem kleinen Topf erhitzen

### Die Füllung

1. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden.

---

2. In einer Pfanne 2 EL (normalem) Olivenöl erhitzen, 2 Schalotten und den feingeschnittenen Knoblauch darin goldbraun braten. Die Toastbrotwürfel hinzufügen und ebenfalls goldbraun braten. Die Toastbrotmischung vom Herd nehmen.

---

3. Die feingehackten Oliven und die getrockneten Tomaten mit gehacktem Thymian, Rosmarin, **2 EL Olivenöl con limone** und dem Eigelb zu der Toastbrotmischung geben. Alles verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Doraden vorbereiten

1. Die Doraden innen und außen waschen und trocken tupfen. Das Fischfleisch am Rücken von jeder Seite bis zur Mittellinie hin vorsichtig mit einem scharfen Messer von den Gräten lösen.

---

2. Die Doraden in den Einschnitten mit 1 EL (normalem) Olivenöl bestreichen und die Füllung mit einem Löffel hineingeben.

---

3. Die Fische mit Küchengarn umwickeln mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden.

### Risotto

1. In einem großen Topf (5 l) **2 EL (2 von 6 EL)** Butter zerlassen und die feingeschnittenen Schalotten darin andünsten. Den Reis und die Safranfäden hinzufügen und kurz mitdünsten, bis der Reis glasig wird.

---

2. So viel Wein angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist, und bei schwacher Hitze im offenen Topf einkochen lassen..

Den restlichen Wein unter Rühren fast völlig vom Reis aufnehmen lassen.

---

3. Dann 1/3 des **heißen** Geflügelfonds dazugießen und unter Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit beinahe vollständig aufgenommen hat. Kellenweise Fond hinzufügen und weiterverfahren, bis der Fond verbraucht ist und der Reis schön schlönzig ist. Dabei immer weiterführen – insbesondere zum Schluss!

Wenn die Flüssigkeit fast verkocht ist, kann die Herdplatte auf warmhalten geschaltet werden. Das Risotto (die Stärke) zieht die restliche Flüssigkeit ein.

---

4. Mit Salz und Pfeffer würzen, die restliche Butter und den Parmesan unterrühren.

## Doraden

- Zum Braten der Doraden Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln.
  - In einer beschichteten Pfanne **5 EL Olivenöl con limone** erhitzen und die gefüllten Doraden darin mit der restlichen angedrückten Knoblauchzehe und den Kräutern auf beiden Seiten 3 – 4 Minuten kross braten, dabei immer wieder mit dem Öl übergießen.
  - Zuletzt die Butter dazugeben und die Doraden damit glasieren.
  - Doraden aus der Pfanne nehmen und filetieren.
  - Zum Servieren die Doradenfilets mit der Füllung von den Gräten lösen und mit dem Risotto milanese anrichten.
  - Den Reis nach Belieben mit grob gehobelten Parmesanspänen und Salbeiblättern bestreuen.
-