



# Knusprige Dorade auf Kartoffel-Bohnen-Gemüse

## Zutaten für 2 Portionen

- » 2 Doradenfilets, mit Haut, ohne Gräten
- » 2 festkochende Kartoffeln, geschält und fein gewürfelt
- » 100 g Keniabohnen, fein geschnitten
- » 50 g Speck, gewürfelt
- » 4 EL Olivenöl
- » 2 Zweige Thymian
- » 80 ml Brühe
- » 2 EL Sojasoße
- » 1 Bund glatte Petersilie
- » 1 EL Butter
- » 1 Prise Zucker
- » 0,5 Zitrone
- » 1 TL Zitronenabrieb
- » etwas Saft
- » Salz
- » Pfeffer

## Zubereitung

### Vorbereitung

1. Schäle die Kartoffeln und würfle sie fein.  
\_\_\_\_\_
2. Schneide die Keniabohnen fein.  
\_\_\_\_\_
3. Würfle den Speck.  
\_\_\_\_\_
4. Hacke die Petersilie grob.  
\_\_\_\_\_
5. Zupfe die Thymianspitzen von den Zweigen.

### Zubereitung

1. Erhitze 2 EL Olivenöl in einer Wok-Pfanne. Brate die Kartoffeln, den Speck und die Bohnen roh im heißen Öl an.

---
2. Würze das Doradenfilet von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffer. Wende es nach Belieben in Mehl. Gib 2 EL Olivenöl in die heiße Pfanne und brate das Doradenfilet für ca. 4 Minuten auf der Hautseite an. Drücke das Filet mit einem Kochtopf nach unten, wenn es sich wölbt. Nimm den Topf ab und brate das Filet weiter.

---
3. Schwenke das Kartoffel-Bohnen-Gemüse in der Wok-Pfanne. Füge die Thymianspitzen hinzu und röste sie mit.

---
4. Das Gemüse mit Brühe ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und mit Sojasoße würzen.

---
5. Während das Gemüse einkocht, wende das Doradenfilet und brate es kurz von der anderen Seite an. Nimm die Pfanne von der Hitze.

---
6. Gib 1 EL Butter, Zitronenabrieb, Zucker und schließlich die Petersilie zum Kartoffel-Bohnen-Gemüse.

---
7. Nimm die Dorade aus der Pfanne und schneide sie in vier Teile. Verteile das Kartoffel-Bohnen-Gemüse auf Tellern, richte die Dorade darauf an und träufle nach Belieben etwas Zitronensaft darüber.