

# Doraden-Filet

## Für 2 Portionen

1 Dorade	1 Fenchel	2 Zweige Thymian
1 Orange	50 ml Gemüsefond	100 g Butter
Öl	Salz	Pfeffer

Die Dorade filetieren. Dazu sollte zunächst der Bauchlappen abgetrennt und der Grätenkamm entfernt werden. Mit Salz abschmecken. Den Fenchel in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Nun den Thymian und die Fenchelringe in der Pfanne anbraten. Die Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Schuss Gemüsefond in die Pfanne geben und die Orangenscheiben hinzu legen. Zusätzlich ein Stück Butter dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Dorade darin von beiden Seiten anbraten. Die Orangenscheiben mit Fenchel mittig auf Tellern anrichten. Die Dorade obendrauf legen und mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Henssler am 23. Januar 2013