

Italienische Rezepte

Buletten von der Dorade

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Dorade, Fisch, Gemüse, Italien, Meer

B U L E T T E N

300 g	Doradenfilets; ohne Haut - Gräten	80 g	Ricotta Salz
2 Bund	Schnittlauch; à 15 g		Pfeffer aus der Mühle
1	Ei; davon das Eigelb	3 Essl. Öl	

Orangen-Sesam-Sauce

250 ml	Orangensaft; frisch - gepreßter	20 ml	Sojasauce
		2 Essl.	Sesamöl; anpassen

G E M Ü S E B E T T

250 g	Fenchel	20 ml	Wasser
250 g	kleine Tomaten	30 g	Butter
400 g	grüner Spargel		Salz
130 g	Zucchini		Pfeffer aus der Mühle

Frittierte Möhrenstifte

300 g	Möhren; möglichst dicke	Ö l;	zum Fritieren
50 ml	Milch		Salz
50 g	Mehl		

Die Doradenfilets sehr fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Fisch, Schnittlauch, Eigelb und Ricotta gut vermischen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Fischmasse acht gleich große Buletten formen. Die Buletten mit Folie abdecken und kalt stellen. Für die Sauce den Orangensaft, die Sojasauce und das Sesamöl bei milder Hitze auf etwa 100 ml reduzieren. Beiseite stellen. Für das Gemüsebett den Fenchel putzen. Den Strunk keilförmig herausschneiden. Dann die Fenchelblätter vorsichtig voneinander lösen. Die Fäden von den unteren, dicken Blättern her abziehen. Tomaten kurz blanchieren und abschrecken. Dann häuten, vierteln und entkernen. Die unteren Spargelenden abschneiden, dann den Spargel sehr dünn bis zum oberen Drittel schälen. von den Zucchini die Enden abschneiden, dann in ca. 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Bis auf die Tomaten das vorbereitete Gemüse nacheinander bissfest blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen, beiseite stellen.

Die Möhren schälen und längs in zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Dann die Scheiben in etwa sechs Zentimeter lange, zwei Millimeter dünne Stifte schneiden. Die Möhrenstifte zuerst durch die Milch ziehen, abtropfen lassen, dann Portionsweise mit dem Mehl bestäuben. Die Möhrenstifte Portionsweise im 180 Grad heißen Öl ca. 30 Sekunden frittieren, mit der Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. mit Salz würzen. Die Buletten im Öl insgesamt fünf Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Die Sauce erwärmen. Das Gemüse mit Wasser und der Butter bei milder Hitze erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse, die Buletten und die frittierten Möhrenstifte auf Teller anrichten und mit der Sauce servieren.