

Gebratene Doradenfilets mit Kartoffelsalat

Zutaten für den Kartoffelsalat (für 4 Personen):

- 1 kg (Sorte Rote Emmalie) Kartoffeln
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1 EL (1 % Fett) Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- je 1 gehäufte EL gehackter Dill und Schnittlauch
- 1 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone

Die Kartoffeln in der Schale kochen, dann pellen und leicht auskühlen lassen. Frühlingszwiebeln säubern und in kleine Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und hacken. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Brühe erwärmen und die Hälfte der Flüssigkeit mit den Kartoffeln vermengen.

Die Kartoffeln salzen, dann Dill, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Joghurt und Mayonnaise untermengen. Wieder etwas Brühe dazugeben, bis der Kartoffelsalat eine geschmeidige aber nicht zu suppeartige Konsistenz hat. Zuletzt noch das Nussöl, Pfeffer und gegebenenfalls noch etwas Salz hinzufügen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Zutaten für die Doradenfilets:

- 4 Doradenfilets
- Olivenöl
- etwas Cayenne-Pfeffer
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 1/2 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Die Doradenfilets säubern und entgräten, dann etwas salzen und pfeffern und mit Cayenne-Pfeffer bestreuen. Olivenöl und Butter in eine beschichtete Pfanne geben. Die Fischfilets mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und braten. Dabei Kräuter, Zitronenhälfte und 1 angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Die Filets immer wieder mit dem Bratensud begießen. Einmal wenden und zu Ende garen lassen. Mit dem Kartoffelsalat servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 26.10.2018

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen