

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2026** ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Kross gebratene Dorade mit Paprikaschaum, Couscous und Fenchel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Doradenfilets, mit Haut
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 Zweig Rosmarin
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Doradenfilets halbieren und die Haut leicht einschneiden. Salzen und pfeffern. In Olivenöl auf der Hautseite so lange braten, bis sie knusprig ist. Rosmarin und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Fisch kurz wenden und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Für den Paprikaschaum:

2 rote Paprikaschoten
 3 Schalotten
 1 Limette, Saft
 50 g Butter
 300 ml Sahne
 250 ml Weißwein
 400 ml Fischfond
 1 EL Sweet-Chili-Sauce
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und würfeln. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden.

Paprika und Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen und bis auf ein Minimum reduzieren.

Mit der Sahne auffüllen und mit edelsüßem und geräuchertem Paprikapulver sowie Sweet-Chili-Sauce abschmecken und passieren. Paprikaschaum mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für den Couscous:

½ rote Paprikaschote
 ½ gelbe Paprikaschote
 200 g Couscous
 400 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 Ras el-Hanout, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erhitzen, aufkochen lassen, mit Ras el-Hanout und Salz würzen. Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen. Die Schüssel abdecken und den Couscous gar ziehen lassen.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Brunoise schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Brunoise kurz andüsten. Mit Pfeffer würzen. Sobald der Couscous gar ist, die Brunoise hinzufügen und ggf. nochmal etwas nachwürzen.

Für den Salat:

200 g Fenchelknolle, mit Fenchelgrün
 2 EL Olivenöl
 2 EL weißer Balsamicoessig
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, putzen und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen hobeln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Olivenöl marinieren. Fenchelgrün als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Dorade (Goldbrasse)** **nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: März 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8.a), Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Süd Spanien (Esteros Lubimar), Aquakultur: Netzkäfiganlagen