

Dorade mit Polenta, Kürbispüree und Limetten-Butter

Zutaten für das Püree (für 3 Personen):

- 1 Butternut-Kürbis
- 2 Zehen Knoblauch
- 30 g Crème fraîche
- 3 EL Gemüsebrühpulver
- 500 ml Wasser
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Cayenne-Pfeffer
- Lorbeerblatt
- Muskatnuss

Kürbis schälen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken. Ein paar Kürbiswürfel für die Garnierung aufheben, den Rest in einem Topf mit Öl und Knoblauch anschwitzen. 10-15 Minuten bei mittlerer Temperatur braten, bis der Kürbis schön geröstet ist. Brühpulver und Wasser dazugeben. Salz, Pfeffer, Cayenne, Muskatnuss und Lorbeerblatt hinzufügen und alles solange dünsten, bis der Kürbis weich ist. Pürieren und mit Crème Fraîche abschmecken.

Zutaten für die Polenta:

- 180 g Polentagrieß
- 20 g Butter
- 750 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer

Das Wasser in einem Topf erhitzen und den Polentagrieß einrühren. Die Butter dazugeben und solange verrühren, bis die Masse fest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Fisch:

- 300 g Doradenfilet
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Den Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Filets darin bei mittlerer Temperatur 4-5 Minuten braten, bis sie kross sind. Wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 4-5 Minuten braten.

Zutaten für die Butter:

- 30 g Haselnüsse
- 50 g Butter
- 3 Limetten

Nüsse hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Nüsse dazugeben. Die Limetten auspressen, den Saft hinzufügen und alles solange rösten, bis die Butter leicht bräunlich ist.

Zutaten zum Anrichten:

- 2 Frühlingszwiebeln

· ein paar Haselnusskerne

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Einen Servierring auf die Teller setzen und die Polenta hineinstreichen, anschließend etwas Kürbispüree darauf geben. Den Ring entfernen. Ein paar Kürbiswürfel als Bett anrichten und den Fisch darauflegen. Mit Limetten-Butter, Frühlingszwiebeln und Haselnüssen garniert anrichten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.07.2024

Koch/Köchin: Sara Bonetti

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