

# Gebratenes Doradenfilet auf Bohnengemüse mit Sardellen-Kapern-Joghurt

Am Vortag für das Bohnengemüse die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser und 1 Prise Natron einweichen und über Nacht quellen lassen.

Am nächsten Tag die Bohnen in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Bohnen mit 1 Zwiebelhälfte, dem Lorbeerblatt und den Pimentkörnern in Wasser etwa 1 Stunde weich garen. In ein Sieb abgießen, die Zwiebel und die Gewürze entfernen.

Für den Sardellen-Kapern-Joghurt die Sardellen und die Kapern klein hacken und mit Petersilie, Estragon, Senf und Olivenöl unter den Joghurt rühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und je 1 Prise Chilipulver und Zucker abschmecken.

Die übrige Zwiebelhälfte in feine Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in Würfel schneiden. Die Kerne mit dem Stabmixer kurz durchmixen und durch ein Sieb streichen. Die übrigen Kerne aus dem Sieb entfernen.

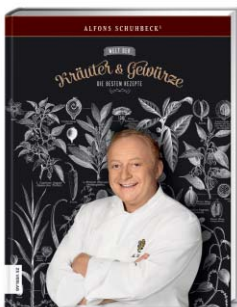
Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Brühe, den passierten Tomatensaft, die gegarten Bohnen und den Ingwer dazugeben und erhitzen.

Die Tomatenwürfel und die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Chilipulver und 1 Prise Bohnenkraut würzen. Mit dem Fischgewürz oder Zatar abschmecken.

Für die Dorade die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten abbraten. Den Fisch mit Chilisalzwürzen, wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Resthitze noch etwa 1 Minute garen. Die Hautseite ebenfalls mit Chilisalzwürzen.

Die Zitronen- und Orangenschale und die Petersilie zum Gemüse geben und die Ingwerscheiben entfernen. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Doradenfilets mit der Hautseite nach oben drauflegen. Den Sardellen-Kapern-Joghurt darum herumträufeln.

**Tipp:** Kapern, die eingelegten Blütenknospen des dornigen Kapernstrauches, spielten schon zu biblischen Zeiten eine Rolle in den Küchen rund ums Mittelmeer, die älteste Kaper wurde in einer jordanischen Siedlung aus der frühen Bronzezeit gefunden.



Das Rezept stammt aus

Alfons Schuhbeck's

„Welt der Kräuter & Gewürze“ –

Die besten Rezepte

ISBN 978-3-89883-499-5

ZS Verlag, München,

€ 29,99

© ZS Verlag/Eising Studio/Food Photo&Video



## Zutaten für 4 Personen:

### Für das Bohnengemüse:

120 g getrocknete Schwarzaugenbohnen (ersatzweise 250 g kleine weiße Bohnen aus der Dose) · Natron · 1 kleine weiße Zwiebel · 1 Lorbeerblatt · 5 Pimentkörner · 2 Tomaten · 1 TL Öl, 1 Knoblauchzehe (in dünnen Scheiben) · 3 EL Gemüsebrühe · 2 Scheiben Ingwer · 2 EL Butter · Salz · Pfeffer aus der Mühle · Chilipulver · getrocknetes Bohnenkraut · 1 TL Orientalisches Fischgewürz oder Zatar · je 1 Msp. abgeriebene unbehandelte Zitronen- und Orangenschalen · 1-2 EL Petersilie (grob geschnitten)

### Für den Sardellen-Joghurt:

3 eingelegte, abgetropfte Sardellenfilets · 1 TL eingelegte Kapern · 1-2 TL Petersilie (frisch geschnitten) · 1/2 TL Dijon-Senf · 2 TL mildes Olivenöl · 150 g griechischer Joghurt · 1 Spritzer Zitronensaft · Salz · Pfeffer aus der Mühle · mildes Chilipulver · Zucker

### Für die Dorade:

4 Doradenfilets (à ca. 100 g; mit Haut) · 1-2 TL Öl · mildes Chilisalzwürzen