



Ihr Fachgeschäft für Fischspezialitäten  
seit 1982 in Holzkirchen und Umgebung

Telefon: 08024 - 7904  
Mobil: 0157 741 098 79

## REZEPTSAMMLUNG

### Geräuchertes Doradenfilet auf Tomaten-Fenchelgemüse

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 3 frische Knoblauchzehen
- 150g.schwarze u. grüne Oliven
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- ½ Bund Thymian
- 1 unbeh.Zitrone
- 8 EL Olivenöl
- Salz,frisch gemahlener Pfeffer
- 2 kleine Fenchelknollen
- 250g.kleine cherry-Tomaten
- 4 Doradenfilets a 250 g
- ½ Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 unbehandelte Zitrone

#### So wird's gemacht:

1. *Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven fein würfeln, Kräuter waschen und trocken tupfen. ½ Bund Thymian beiseite stellen. Restliche Kräuter fein schneiden. Zitrone waschen, mit einem Zestenreißer abschälen und die Schale fein hacken. Zutaten mit 3 EL Olivenöl mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.*
2. *Fenchel putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.*
3. *Doradenfilets waschen und abtupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.*  
  
*2 EL. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundherum 3 Minuten braten. Inzwischen restliches Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Fenchel mit Thymian darin kurz anbraten. Tomaten hinzufügen und ca. 1 Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.*
4. *Fenchel-Tomatengemüse auf 4 Tellern anrichten.*

*Darauf die Doradenfilets verteilen und mit der Oliven Kräutermasse überziehen.*

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

**Guten Appetit!!**