



Unser Bestes für Ihre Familie

Doradenfilet mit weißem Bohnenpüree und Pistou

TM 31 - 4 Portionen

Sauce Pistou:

		600 g	Wasser
20 g	Parmesan, in Stücken		Salz
50 g	Blattpetersilie (2 Bund), ohne Stiele	1 Zweig	Oregano, abgezupft
50 g	Basilikumblätter	100 g	durchwachsener Speck, in zwei Stücken
50 g	Pinienkerne	1 - 2 EL	Olivenöl
100 g	Olivenöl	1 - 2 EL	weißer Balsamico
2 EL	weißer Balsamico		Pfeffer
¼ TL	Salz		
2 Prisen	Pfeffer, aus der Mühle		

Bohnenpüree:

300 g	Canellinibohnen
60 g	Möhren, in Stücken
60 g	Sellerie, in Stücken
60 g	Zwiebeln, halbiert

Doradenfilet:

2	Doraden, à 500 g
	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl

Pistou:

- Parmesan, Petersilie, Basilikum und Pinienkerne in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- Olivenöl in ein Gefäß einwiegen und bei eingesetztem Messbecher auf das laufende Messer zulaufen lassen, **Stufe 4**.
- Balsamico, Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben, **5 Sek./Stufe 3** verrühren und umfüllen.









Thermomix



Unser Bestes für Ihre Familie

Bohnenpüree:

- Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, in den Gareinsatz abgießen und abtropfen lassen.
- Möhren, Sellerie und Zwiebeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Abgetropfte Bohnen, Wasser, Salz und Oregano zugeben und **10 Min./100°/  /Stufe ** aufkochen.
- Dann **60 + 60 Min./90°/  /Stufe ** garen, bis die Kerne richtig weich sind (Garprobe).
- Bohnen abgießen und Kochsud auffangen.
- Speck und 1/3 der Bohnen in eine Schüssel geben.
- Die restlichen Bohnen, Olivenöl und Balsamico in den Mixtopf geben und **30 Sek./  /Stufe 8** fein pürieren. Evtl. etwas Kochsud zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
- Die umgefüllten Bohnen, Salz und Pfeffer nach Gusto zugeben, **3 Sek./  /Stufe 3** mischen.

Doradenfilet:

- Doraden schuppen, filetieren, aber nicht häuten.
- Doradenfilets mit Zitronensaft marinieren, würzen, in Olivenöl in der Pfanne anbraten und im Backofen auf der Hautseite fertig braten.
- Bohnenpüree in tiefen Tellern anrichten, Doradenfilet anlegen, Sauce Pistou dazu reichen und servieren.

Bemerkungen:

- Beachten Sie, dass die Bohnen eine Nacht einweichen müssen.
- Pistou-Sauce, die nicht gebraucht wird, kann im Schraubglas, leicht mit Olivenöl bedeckt, 3 - 4 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Die Speckstücke kann man würfeln und als Garnierung benutzen.



Thermomix