Dorade mit Cornflakeskräuterknusper. Süßkartoffelstampf, Kohlrabi und Gemüse-Tuttifrutti

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Doraden Filets
- 400 g Süßkartoffeln
- 50 g Cornflakes
- 150 g Kohlrabi
- 150 g verschiedene Gemüse der Saison (z. B. Karotte, Spargel, Paprika)
- Ein Bund frische Petersilie
- Gutes Olivenöl, Butter
- Salz, Zucker, Pfeffer

Nährwerte (bezogen auf 1 Portion):

Energie: 420 kcal; Eiweiß: 33 g
Kohlenhydrate: 44 g
Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 5 g
Fett: 13 g
davon gesättigte FS: 3 g
davon ungesättigte FS: 10 g

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, aktivieren und circa 30 Minuten stehen lassen. Anschließend im eigenen Saft gar kochen und pürieren. Mit Butter oder Olivenöl nach eigenem Gusto abschmecken.
2. Den Kohlrabi schälen und aktivieren. Anschließend im eigenen Saft zwei bis vier Minuten garen (je nach gewünschtem Biss). Hierzu sollte ein Kochgefäß verwendet werden, das mit dem Gemüse nicht höher als 10 cm gefüllt ist.
3. Für das Gemüse-Tuttifrutti Karotten und Spargel schälen, mit der Paprika in kleinere Stücke schneiden und aktivieren. Das aktivierte Gemüse zusammen in einem Topf garen. Die Garzeit richtet sich bei Gemüse immer nach dem persönlichen Geschmack und der gewünschten Bissfestigkeit (zwei bis vier Minuten). Kurz vor dem Anrichten circa 25 g Butter zugeben.
4. Die Cornflakes mit gehackter Petersilie in vier Esslöffeln Olivenöl anschwitzen.
5. Die Dorade mit einer Pinzette oder V-Schnitt entgräten. Anschließend aktivieren und mit Koriander und Pfeffer würzen. Auf ein gebuttertes Backblech legen und bei 70 °C circa 20 Minuten im Backofen vorgaren. Kurz vor dem Anrichten noch vier Minuten bei 140 °C fertig garen.
6. Vor dem Anrichten den Fisch mit den Cornflakes garnieren und alle Zutaten schön auf dem Teller drapieren.