

Meerbarben-Filets mit Safran-Kartoffeln und Zuckerschote

Janz:

Für 2 Personen

6 Meerbarbenfilets	250 g festk. Kartoffeln	
200 g Zuckerschoten	1 Bund Schnittlauch, mit Blüten	1 Sternanis
50 g Butter	1 EL Sojasoße	2 TL Sesamsaat, hell
Safran, gemahlen	3 EL Olivenöl	Zucker
schwarzer Pfeffer	Meersalz	

Die Kartoffeln schälen und mit einer Prise Safran im Salzwasser gar kochen. Die Meerbarbenfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und anschließend die Filets darin sieben Minuten braten. Anschließend die Filets mit Meersalz würzen. In einer Pfanne 30 Gramm Butter zerlassen, den Sternanis und eine Prise Safran hinzugeben und ziehen lassen. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die Zuckerschoten darin bei mittlerer Hitze eine Minute anbraten. Etwas Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Das Ganze anschließend mit der Sojasoße ablöschen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sesamsaat in einer Pfanne rösten und unter die Zuckerschoten heben. Die gekochten Safran-Kartoffeln in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten, die Meerbarbenfilets auf die Kartoffeln legen und anschließend die Safran-Butter darüber geben. Das Ganze mit den Zuckerschoten und dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Frederic am 03. Juni 2010