

Steinbutt mit mediterranem Gemüse und Curry-Reis

Für 2 Personen

2 Steinbuttfilets a 100 g	50 g Pfifferlinge	1 Tomate
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 unbehandelte Zitrone	10 g Kapern	50 ml Fischfond
50 ml trockener Weißwein	0,5 Bund Basilikum	2 EL Currypulver
1 EL Safran-Fäden	10 g Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und gemeinsam mit der Tomate ebenfalls in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Gemüse zusammen mit den Pfifferlingen anbraten. Die Kapern, die Safran-Fäden und das Currypulver zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit dem Fischfond ablöschen. Den Zitronensaft zugießen und mit dem Handrührgerät aufmixen. Die Steinbuttfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen und in einer Pfanne mit der heißen Butter etwa zwei Minuten lang braten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Die Fischfilets mit dem Gemüse und der Soße auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum garnieren.

Lea Stier am 27. Oktober 2010