

Wolfsbarsch mit Safran-Gemüse und Wildreis

Für zwei Personen

2 Filets vom Wolfsbarsch	200 g Wildreismischung	1 Sellerieknolle
2 Karotten	1 Lauchstange	1 Zitrone
200 g Crème-fraîche	200 ml Sahne	100 g Butter
100 g Mehl	1/8 l Gemüsefond	1 Tütchen Safranfäden
Meersalz	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Den Wildreis in kochendes Wasser geben und etwa 35 Minuten kochen lassen. Die Sellerieknolle, die Karotten und die Lauchstange in feine Streifen schneiden, in Öl andünsten, mit dem Gemüsefond aufgießen und bissfest garen. Den Safran erwärmen und mörsern. Die Sahne mit dem Safran zum Gemüse geben, abschmecken und eventuell mit Butter und etwas Crème-fraîche vermischen. Die Filets vom Wolfsbarsch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hauptseite mit Mehl bestäuben und in der Pfanne mit wenig Öl langsam braten, bis die Haut eine Kruste bildet. Butter dazugeben und die andere Seite mehr dünsten als braten und mit Meersalz würzen. Den Wolfsbarsch mit Safrangemüse und dem Wildreis anrichten und servieren.

Brigitte Knörer am 03. Februar 2014