

Steinbutt-Filet mit Safran-Gemüse und Wildreis

Für zwei Personen

Für das Steinbuttfilet:

1 ganzer Steinbutt, klein, à 900 g Olivenöl Salz

Für den Wildreis:

200 g Wildreismischung 1 Lorbeerblatt

Für die Sauce:

2 Möhren	1 Zucchini	1 Knoll Fenchel
2 Stangen Staudensellerie	1 Zwiebeln	1 Zitrone
300 ml Sahne	3 EL Olivenöl	2 g Safranpulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Steinbutt waschen und trocken tupfen. Den Fisch kräftig salzen und in einer großen Pfanne von beiden Seiten leicht in Olivenöl anbraten.

Für die Sauce die Möhren, die Zucchini, die Fenchelknollen und die Staudensellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls klein würfeln. Das Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Den Safran dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen.

Das Steinbuttfilet in eine große Pfanne geben und mit dem Gemüseragout übergießen. Die Zitrone halbieren. Von einer Hälfte den Saft auspressen, die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Den Fisch und das Gemüse mit Zitronensaft abschmecken und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Den Fisch filetieren. Das Fischfilet mit dem Gemüseragout auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Sommer am 07. April 2015