

Seeteufel mit Safran-Soße und Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Seeteufel 2 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

400 ml Fischfond 200 ml Sahne 100 ml Weißwein
50 ml Noilly Prat 3 Schalotten 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl 1 TL Speisestärke 1 g Safran
weißer Pfeffer Salz

Für den Reis:

125 g Langkornreis Salz

Für den grünen Spargel:

100 g grüner Spargel 2 EL Butter 50 g Macadamia-Nüsse
Salz Pfeffer

Für den Fisch:

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Seeteufel waschen, trockentupfen und portionieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in der Pfanne zerlassen und den Fisch von allen Seiten anbraten, anschließend im Backofen ruhen lassen.

Für die Sauce:

Olivenöl in einem Topf heiß werden lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, grob hacken und in dem Öl dünsten. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und einkochen lassen. Fischfond hinzu geben und erneut aufkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren. Sahne und Safran dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit der Stärke abbinden.

Für den Reis:

Reis in Salzwasser aufkochen, ca. 20 Minuten bissfest garen. Reis abgießen.

Für den grünen Spargel:

Spargel waschen, die Enden entfernen, klein schneiden und in heißem Wasser blanchieren. Butter in einer Pfanne zerlassen und Spargel anbraten, Macadamia-Nüsse in der Moulinette hacken und zum gebratenen Spargel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bünting am 12. Juli 2018