Viktoriabarsch in Safransoße

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 500g Möhre(n)
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 750g Viktoriabarsch
» Salz & Pfeffer
» 30g Butter/Margarine
» 20ml Weißwein
» 250ml Fischfond
» 1EL Zitronensaft
» 100g Schlagsahne
» 1 Dose Safran
» 1 Bd. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln. Fisch abspülen, trockentupfen, in vier Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

2. Zwiebelwürfel in 10g heißem Fett andünsten. Fisch zufügen und von beiden Seiten jeweils 3min braten. Herausnehmen und warm stellen. Bratsatz mit Wein, Fischfond und Zitronensaft ablöschen. 5min einkochen. Sahne zufügen. Safran unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Möhren und Lauchzwiebeln im restlichen Fett andünsten und 5min garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Fisch anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen. Mit Safransoße und gekochtem Reis servieren.

Nährwerte: 270kcal pro Portion

angelegt am: 30.11.2002 Rezept-Nr: 224

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke