Fischfilet mit Safransauce

Ein leichtes Rezept im doppelten Sinn: Dieses köstliche Fischfilet mit Safransauce ist einfach zuzubereiten und hat wenige Kalorien.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Foto: Urs Steiner

Zutaten

800 g	Fischfilets
0.5 l	Wein (und ein wenig Wasser)
200 ml	Schlagobers
1 Prise	Safranpulver
50 g	Butter
10 Stk.	Kirschtomaten
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stängel	Zitronengras
4 Blätter	Salbei
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
50 g	Mehl (zum Wenden)

Zubereitung

1. Für das Fischfilet mit Safransauce den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Zitronengras waschen und längs halbieren. Tomaten waschen und - je nach Größe - halbieren oder

vierteln.

2. Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum in Mehl wälzen. Öl mit der Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

3. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und Knoblauch, Zitronengras und Salbei darin anschwitzen. Mit etwas Mehl bestäuben und mit Wein ablöschen. Kurz einkochen lassen und dann die Tomaten hinzufügen.

4. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann das Zitronengras und den Salbei herausnehmen. Schlagobers einrühren und weiter köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.

5. Safran dazugeben und weiter rühren, bis der Safran seinen typischen Duft verströmt. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Herd ausschalten. Fisch in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Herausnehmen und servieren.

Tipp

Als Beilage zum Fischfilet mit Safransauce eignen sich Bandnudeln und Zuckerschoten.