

Horst Lichter | Rotbarschfilet mit Safran-Zitronen-Rahm

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rotbarschfilet, küchenfertig
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Zwiebel
- 70 g Butter
- 1 EL Mehl
- 200 ml Gemüsefond
- 250 g Sahne
- 1 Döschen Safranfäden 0,1 g
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Limette, unbehandelt
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Mehl dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Fond und Sahne unter ständigem Rühren dazugießen und alles aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Safran und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce warm halten.

Backofen auf 110 °C vorheizen.

Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 6 – 7 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin rundum kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und mit der restlichen Butter in eine Auflaufform geben. Im Backofen auf mittlerer Schiene 10 – 12 Minuten fertig garen.

Limette heiß waschen, trocken reiben, in Scheiben schneiden und im verbliebenen Bratfett auf beiden Seiten kurz anbraten. Rotbarschfilet mit Zitronen-Sauce, Zuckerschoten und Limettenscheiben auf Tellern anrichten.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 15.09.2007

Prominente Gäste: Margarethe Schreinemakers & Walter Plathe

