



Zerlei Fisch-Kabeljau & Lachs

(4 Personen)

Mit Safran-Berberitzen-Soße auf Safran-Pilaw

Zutaten

500 g	Kabeljaufilet
500 g	Lachsfilet
50 g	Butter
1	Zwiebel
100 g	Reis
1,5 L	Gemüsebrühe
0,4 g	Safran-Fäden
1 g	Safran-Pulver (oder 1 Kapsel)
	Salz, Pfeffer

Zutaten Sauce

50 g	Butter
¼	Lauch
1	Zwiebel
5-6 g	frischer Dill
10 cl	Sherry (wahlweise weißer Traubensaft)
4 cl	Noilly Prat (wahlweise weißer Aceto)
100 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
1 EL	getrocknete Berberitzen
0,4 g	Safran-Fäden
1 g	Safran-Pulver (oder 1 Kapsel)
	Pfeffer, Salz

Berberitzen haben einen angenehmen säuerlichen Geschmack mit einer schönen roten Farbe.

Die hier für die Zubereitung verwendeten getrockneten Berberitzenbeeren stammen von Wildsträuchern und wurden keiner chemischen Behandlung unterzogen.



Vorbereitung

Kabeljau- und Lachsfilet in gleichgroße Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen und kleinwürfeln.

Lauch waschen und in kleine streifen schneiden.

Fischer Dill kleinhaken.

Zubereitung

Sauce:

Zwiebel in einem kleinen Topf mit der Butter anschwitzen. Lauch, Berberitzen hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Sherry und Noilly Prat hinzugießen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nun mit Safran-Fäden, Safran-Pulver und Dill würzen und die Sahne unterrühren.

Alles auf kleiner Temperatur kurz köcheln lassen.

Die fertige Sauce bei Seite stellen und kurz vor dem Anrichten noch einmal erhitzen.

Pilaw:

Zwiebel in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Den Reis hinzugeben und mit den Zwiebeln kurz anschwanken. Nun 1,5 L Gemüsebrühe hinzugeben und den Reis gar kochen. Während des Kochvorgangs mit Safran-Fäden, Safran-Pulver würzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Wenn der Safran-Reis eine cremige Konsistenz angenommen hat, diesen in ofentaugliche Formen geben (50 g pro Person) und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad garen.

Zum Anrichten sollte sich der Pilaw nun gut auf die Teller stürzen lassen.

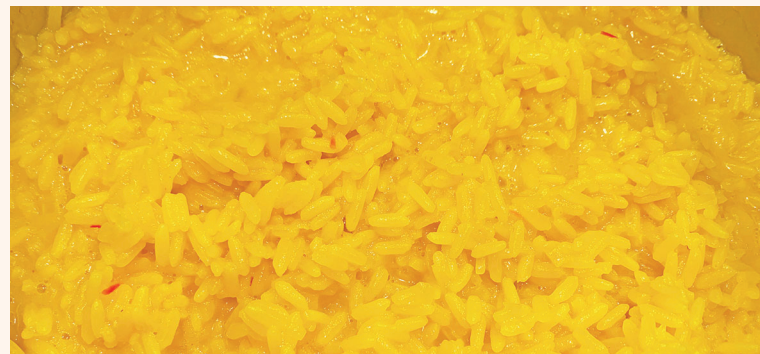
Fisch:

Butter in einer Pfanne auslassen und die mit Pfeffer und Salz gewürzten Kabeljau- und Lachstreifen bei geringer Temperatur sautieren. Dabei die Fischstreifen nach Möglichkeit nur ein bis zweimal wenden, damit sie nicht auseinanderfallen.



L: Saucenansatz mit Zwiebeln, Berberitzen und Safran

R: Fertige Sauce - mit Brühe abgelöscht und Sahne



Goldgelber Pilaw mit Safran-Fäden und -Pulver