



Zander mit Safransauce

Guter alter Safran: Nur ein paar Fäden davon reichen schon, um eine Sauce (und Ihre Finger) knallgelb zu färben. Dieses Gericht erinnert ein bisschen an altmodische französische Restaurants.

FÜR 2 PERSONEN

- 2 EL Olivenöl
- 2 Frühlingszwiebeln, nur den weißen Teil oder Schalotten, gehackt
- 750 g Zander-Filet
- 125 ml Weißwein
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Crème double
- 5 Safranfäden
- Salz und Pfeffer
- 1 kleiner Bund Petersilie, gehackt

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Frühlings-zwiebeln/Schalotten 1, 2 Minuten anschwitzen.

Den Fisch dazugeben und etwa 5 Minuten von jeder Seite garen.

Wein und Zitronensaft dazu gießen und abgedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Crème double und Safranfäden zugeben und einige Minuten kochen lassen, bis die Sauce leicht eindickt.

Alles abschmecken. Auf Teller heben und mit etwas Petersilie garniert und mit Quinoa, Ebly, Reis oder schönem al dente gegartem Brokkoli servieren.

Rezept: Sophie Dahl