

## Forellenfilet in Safransauce

Dies ist ein Grundrezept, das sich wunderbar variieren lässt. Statt von der zarten Forelle kann man natürlich auch die Filets von jeglichem anderen Fisch verwenden.

Zutaten für vier Personen:

- 2 Schalotten
- nach Belieben eine kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 1/4 l Fischfond
- 1 Glas Weißwein
- Nouilly Prat (trockener weißer Wermut oder Sherry)
- 200 g Sahne oder Crème fraîche
- 400 g Fischfilet
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 15 bis 20 Safranfäden oder 1 Döschen gemahlener Safran

Die Schalotten schälen, sehr fein würfeln. Knoblauch ebenfalls winzig würfeln. Die Schalottenwürfel in der heißen Butter andünsten, aber auf keinen Fall bräunen. Den Knoblauch erst zufügen, wenn die Würfel fast weich geworden sind - weil er sonst so leicht verbrennt. Fischfond, Wein und Sahne, beziehungsweise Crème fraîche, zufügen. Etwa eine Viertelstunde einkochen, bis die Sauce cremig geworden ist.

Die Fischfilets in der Zwischenzeit in mundgerechte Würfel oder Streifen schneiden, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Spur Cayenne würzen. Die Sauce mit dem Safran einfärben und behutsam abschmecken. Erst jetzt die gewürzten Fischwürfel einlegen und zwei bis drei Minuten sanft ziehen lassen. Auf keinen Fall jedoch richtig kochen, weil sonst der Fisch trocken wird, womöglich sogar auseinander fällt und faserig wird.

Die Sauce noch einmal abschmecken und den Fisch sofort servieren. Dazu passen schmale Bandnudeln - besonders hübsch: grüne Nudeln, die mit Spinat eingefärbt sind.