

Polar's Kochstudio

Wolfsbarschfilet in Safransauce

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Möhre(n)
600 g Lauch, (Porree)
Salz
200 g Reis, Langkorn und Wildreismischung
600 g Fischfilet, (Wolfsbarschfilet)
½ Zitrone(n), Saft davon
Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe
100 ml RAMA Cremefine zum Kochen
1 g Safran
3 EL Saucenbinder, hell
evtl. Zitronenpfeffer

Zubereitung:



Möhren waschen, schälen und mit einem Sparschäler in lange dünne Scheiben schneiden. Lauch waschen, putzen, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und vierteln. Reis nach Packungsanweisung garen. Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. Das Gemüse in einen großen, breiten Topf geben, Brühe dazugießen und aufkochen. Den Fisch auf das Gemüse legen und mit geschlossenem Topf bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen. Fisch und Gemüse aus der Brühe nehmen und auf 4 vorgewärmte Teller geben. Cremefine zur Gemüsebrühe gießen, kurz aufkochen und mit Saucenbinder binden. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Die Sauce

über den Fisch geben und den Reis dazu servieren. **Tipp:** Besonders lecker ist der Fisch, wenn er mit Zitronenpfeffer gewürzt wird.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kalorien: 430