

Saibling-Filet mit Safran-Soße, Fregola sarda, Spinat

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Safransauce:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL kalte Butter
75 ml Sahne	75 ml Prosecco	125 ml Geflügelfond
$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

200 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	4 EL Gemüsefond	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für Fregola sarda:

50 g Fregola sarda	Salz
--------------------	------

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für den Saibling:

Saiblingsfilets waschen und würzen. Eine Pfanne mit Öl und Knoblauch erhitzen. Den Fisch kross auf der Hautseite braten.

Für die Safransauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Prosecco ablöschen und einreduzieren lassen. Geflügelfond hinzugeben. Sahne hinzugeben. Safran hinzugeben sowie salzen und pfeffern. Kalte Butter hinzugeben. Einkochen lassen und am Ende pürieren.

Für den Spinat:

Babyspinat waschen und trockentupfen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und beides darin andünsten.

Babyspinat hinzugeben. Anschließend mit Gemüsefond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für Fregola sarda:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Fregola sarda gar kochen.

Am Ende die Fregola sarda zu der Safransauce geben und mitschwenken.

Für die Garnitur:

2 Zitronenscheiben als Garnitur für den Fisch verwenden.

Daniela Huttegger am 06. September 2022