

## Fischfilet in Safran-Soße

### Für 6 Personen:

2-3 Lachsfilets	2-3 Kabeljau-Rückenfilets	2 Handv. Riesengarnelen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 kleine Möhren
1 mittlere Zucchini	1 kleine rote Paprikaschote	500 ml Sahne
100 ml Wermut	50 ml Sherry dry	0,4 g Safranpulver
Meersalz, Pfeffer, Zucker	2-3 EL gehackten	

Fisch waschen und trocken tupfen, den Lachs und den Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse säubern, Möhren schälen und alles in feine Julienne-Streifen schneiden. Fisch in einer Pfanne portionsweise kurz anbraten, zur Seite stellen. In der Pfanne in etwas Butter die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, die Gemüsstreifen hinzugeben. Kurz anbraten, mit dem Wermut und dem Sherry ablöschen. Safran und Sahne hinzu und 4-5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Mit einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Dill abschmecken. Vorsichtig die Fischstücke hinzugeben und alles in eine nicht zu tiefe Auflaufform geben. Nun die Form mit Folie abdecken und zur Seite stellen.

Vor dem Servieren Folie entfernen und den Fisch mit der Sauce 10 Min.

unter dem Backofengrill gratinieren, bis alles etwas Farbe angenommen hat. Zu Bandnudeln oder Reis servieren.

NN am 26. März 2025