

Seeteufel in Zitronen-Safran-Sauce

Zutaten für 6 Personen

1200 g Seeteufel Filet
6 EL Butter
6 Schalotten
375 ml Fischfond
375 ml Weißwein, trocken
3 unbehandelte Bio-Zitronen
3 EL Honig
einige Fäden Safran
Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Mischung aus je einem EL Butter und Öl dünsten. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Zitronensaft auspressen, zusammen mit dem Honig zugeben und einköcheln lassen. Dann die Safranfäden einrühren und mit Salz, Pfeffer und sehr wenig (!) Cayennepfeffer abschmecken. Mit dem Pfeffer muss man wirklich aufpassen, um nicht den Fischgeschmack zu überdecken. Wäre schade. Soll nur einen ganz leichten Schärfekick geben.

Fisch waschen, trocken tupfen und in 3 - 5 Portionsstücke teilen, in dem restlichen Butter/ Ölgemisch kurz von beiden Seiten anbraten. Erst dabei leicht von beiden Seiten salzen. Dann in der Zitronensauce ca. 3 - 4 Minuten ziehen lassen und sofort servieren.