Rezept

Steinbeißerfilet in Kokos-Safran-Sauce

Ein Rezept von Steinbeißerfilet in Kokos-Safran-Sauce, am 29.04.2024

Zutaten

300 g	Steinbeißerfilet
1	Knoblauchzehe
100 ml	Gemüsebrühe
	gemahlener Kardamom
50 ml	Kokosmilch
4	Möhren
1 TL	Zitronensaft
1	Stängel Zitronenmelisse
1	Zwiebel
2 TL	Rapsöl
	4-5 Safranfäden
	Ingwerpulver
	Salz, Pfeffer
2 Bund	Petersilie
2 TL	Walnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf mittelstark erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten, Brühe und Safran zugeben und alles zugedeckt 5 Min. sanft kochen lassen.

2. Je 1 Prise Kardamom und Ingwer mit der Kokosmilch verrühren, unter die Sauce mischen, kurz aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, die Fischstücke hineinlegen und zugedeckt 7-8 Min. in der Sauce bei schwacher Hitze garen.

3. Inzwischen für den Salat die Möhren schälen und grob raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Möhren und Petersilie, Zitronensaft und Walnussöl mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Zitronenmelisse waschen, die Hälfte der Blättchen hacken, unter die Sauce rühren. Den Fisch mit dem Salat auf zwei Tellern anrichten, mit der übrigen Zitronenmelisse garnieren und servieren. Dazu passt Reis.