

Rezept

Lotte mit Gemüse-Sauce

Ein Rezept von Lotte mit Gemüse-Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

1 dünne Stange Lauch	1 Möhre
1 Stange Staudensellerie	1 EL Butter
200 ml Fischfond (Glas)	200 ml Weißwein
1-2 Msp. Safranpulver	1-2 EL Crème fraîche
1 TL Honig	600 g Seeteufelfilet (Lotte)
1 EL Butter	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Lauch putzen, halbieren und gründlich waschen. Möhre putzen und schälen. Sellerie waschen und putzen. Gemüse in sehr feine Streifen schneiden.
2. Butter schmelzen lassen, das Gemüse darin andünsten. Fond, Wein und Safran dazugeben, aufkochen lassen. Gemüse in 2-3 Min. knapp bissfest garen, die Hälfte herausnehmen, beiseite legen.
3. Rest in 6-8 Min. garen, im Sud pürieren und in einen zweiten Topf passieren. Crème fraîche unterrühren. Sauce aufkochen, eventuell etwas einköcheln lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Übriges Gemüse einrühren.
4. Fisch salzen, pfeffern, in 4 Stücke teilen. Die Butter schmelzen lassen, Fisch darin 4-5 Min. dünsten, dabei vorsichtig wenden. Auf Tellern anrichten. Die Sauce aufkochen lassen und über den Filets verteilen.