

Rezept

Schollenfilets in Safran-Sahne

Ein Rezept von Schollenfilets in Safran-Sahne, am 21.05.2025

Zutaten

| | |
|---|--|
| 600 g Schollenfilets (noch zarter, noch teurer: Seezungenfilets) | 3-4 EL Zitronensaft |
| Pfeffer aus der Mühle | Salz |
| 1 EL Butter | 2 Schalotten |
| 250 g Crème double (besonders fette Sahne) | 200 ml Fischfond oder eine Mischung aus Weißwein und Fond |
| | 0,1-0,2 g Safran (Fäden oder Pulver) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Schollenfilets mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Schalotten schälen und sehr fein hacken. Nun die große Pfanne (passender Deckel sollte auch da sein) auf den Herd, die Butter darin bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Schalotten einrühren und glasig dünsten.
2. Den Fischfond in die Pfanne gießen. Kurz aufkochen, dann die Hitze runterdrehen, damit die Flüssigkeit nur noch siedet – also nur winzige Bläschen aufsteigen.
3. Die Hälfte der Filets reinlegen, zugedeckt 2-3 Minuten dünsten. Vorsichtig rausheben, auf eine Platte legen und den Deckel drüberstülpen. Die restlichen Filets genauso dünsten und warm halten. Schnell die Crème double in den Sud rühren, Safran in 2-3 EL Wasser anrühren und dazugießen. Sauce 2 Minuten kräftig köcheln lassen, bis sie leicht cremig wird. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken, ganz heiß zu den Fischfilets servieren (oder die Filets nochmal ganz kurz in die heiße Sauce legen).