SINGLE REZEPT

DÖZIG DER FRISCH-FISCH

St. Pierre

auf Spargel-Kartoffelragout mit Safran

1 Person 180 g Filet mit Haut
Olivenöl oder Bratbutter
Mehl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Spargeln, grün und/oder weiss, geschnitten
Kartoffeln, in Würfel geschnitten
Dill
Butter

Sauce:
½ Zwiebel (gehackt), 1 KL Butter, 1 dl Weisswein,
1 dl Fischfond, 1 dl Rahm, Safran

SINGLE REZEPT

Serie Fünf
72/85

von Andreas Altorfer

St. Pierre

auf Spargel-Kartoffelragout mit Safran

Filet längs halbieren. Würzen. Mit Mehl bestäuben.
Geschnittene Kartoffeln und Spargeln blanchieren.
Safransauce zubereiten (Zwiebel in Butter dünsten, mit Weisswein ablöschen, Fischfond dazu, zur Hälfte einkochen. Safran und Rahm dazugeben). Warm halten.
Spargel-Kartoffelragout in Butter wärmen. Mit Dill verfeinern. Warm halten.
Filets beidseitig braten, 6–8 Min. Gesamtbratzeit. Anrichten. Servieren.

Tipp

Die geschnittenen Kartoffeln für die Farbe separat mit Safran im Wasser blanchieren.
Für dieses Gericht eignen sich auch Steinbutt oder Seezunge.

DER FRISCH-FISCH
www.der-frisch-fisch.ch

Siehe auch unsere Rezepte-Edition

SINGLE REZEPT Serie Eins, Zwei, Drei, Vier / FRISCH-FISCH Menü 1+2 / Fisch in der PFANNE / Fisch auf dem GRILL / Fisch im OFEN / SAUCE zu Fisch / Fisch im WOK / Fisch im TOPF / SASHIMI

Foto Katrin Simonett Grafik Stefan Haller