

Seelachsfilet mit Gurken-Safransoße

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 ml Brühe
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Safran
- Zitrone
- Speisestärke
- 500 g Seelachsfilet oder anderen Fisch
- 1 El. Mehl
- Öl



Die Gurke schälen und in knapp 1 cm breite Würfel schneiden. Wenn man gekaufte Salatgurken verwendet, das Kerngehäuse weitgehend entfernen. Sonst wird die Soße verwässert. Bei Gartengurken ist das meist nicht nötig. Dann die Würfel in etwas Öl anschmoren.

Nun die Safranfäden mörsern und mit kochendem Wasser aufgießen. So lösen sich die Farbe und die Aromastoffe am besten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Gurken mit der Brühe ablöschen, den Safransud, Salz und Pfeffer zugeben. Einmal aufkochen und auf kleiner Flamme ein paar Minuten garen.

Gurken sind schnell gar. Aber fürs Aroma sollten 10 Minuten Kochzeit schon sein. Keine Angst - sie zermatschen nicht.

Dann die Sahne angießen und noch mal 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Fischfilet salzen, pfeffern und leicht mehlieren. In der Pfanne braten. Schön knusprig goldgelb außen und saftig innen sollte es sein.

Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren.

Nun die Soße noch einmal ganz kurz aufkochen. Etwas Zitronensaft zugeben und mit der Speisestärke abbinden. Vorsichtig, man braucht nur sehr wenig.

Den Topf vom Feuer nehmen und eventl. noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch den Schnittlauch darunter heben. Mit dem Fisch servieren.