

Einfache Küche für den Mann

Rezeptidee von coop
Nachgekocht und notiert Hansjörg Brunner



Lachsforellenfilet mit Safran-Basilikum-Sauce

Zutaten für 4 Personen

4	Lachsforellenfilet mit Haut (ja ca. 150 g)
2 dl	Weisswein
1 EL	Bratbutter
2 dl	Fischbouillon
2 dl	Saucen-Halbrahm
1 Briefchen	Safran
einige	Basilikumblätter in Streifen schneiden
	Salz und Cayennepfeffer nach Belieben

Zubereitung

- Lachsforellenfilets mit langer flexibler Klinge enthäuten, würzen.
- Bratbutter in beschichteter Bratpfanne erhitzen und Fischfilets beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.
- Wein und Bouillon in dieselbe Pfanne giessen, auf ca. die Hälfte einkochen, Rahm und Safran begeben, aufkochen. Sauce abschmecken.
- Basilikum zur Sauce geben, nur noch heiss werden lassen.
- Auf vorgewärmte Teller anrichten, etwas Sauce darauf geben. Restliche Sauce dazu servieren.

Dazu passt vorzüglich: Wildreis-Mix oder Salzkartoffeln