

**WDR**

[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Vorschau\]](#) [\[Archiv\]](#)  
[\[Redaktion\]](#) [\[Service\]](#) [\[Links\]](#)

[Nachrichten](#)[Radio](#)[Fernsehen](#)[Programmplan](#)[A-Z](#)[Suchen](#)[E-Mail](#)

Sendung vom 25. Juni 1999  
 (Wiederholung vom 21. März 1997)

## Forellenfilet in Safransauce

Dies ist ein Grundrezept, das sich wunderbar variieren lässt. Statt von der zarten Forelle kann man natürlich auch die Filets von jeglichem anderen Fisch verwenden.

### Zutaten für vier Personen:

2 Schalotten  
 nach Belieben eine kleine Knoblauchzehe  
 2 EL Butter  
 1/4 l Fischfond  
 1 Glas Weißwein  
 Nouilly Prat (trockener weißer Wermut oder Sherry)  
 200 g Sahne oder Crème fraîche  
 400 g Fischfilet  
 Zitronensaft  
 Salz  
 Pfeffer  
 1 Messerspitze Cayennepfeffer  
 15 bis 20 Safranfäden oder 1 Döschen gemahlener Safran

Die Schalotten schälen, sehr fein würfeln. Knoblauch ebenfalls winzig würfeln. Die Schalottenwürfel in der heißen Butter andünsten, aber auf keinen Fall bräunen. Den Knoblauch erst zufügen, wenn die Würfel fast weich geworden sind - weil er sonst so leicht verbrennt. Fischfond, Wein und Sahne, beziehungsweise Crème fraîche, zufügen. Etwa eine Viertelstunde einkochen, bis die Sauce cremig geworden ist. Die Fischfilets in der Zwischenzeit in mundgerechte Würfel oder Streifen schneiden, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Spur Cayenne würzen. Die Sauce mit dem Safran einfärben und behutsam abschmecken. Erst jetzt die gewürzten Fischwürfel einlegen und zwei bis drei Minuten sanft ziehen lassen. Auf keinen Fall jedoch richtig kochen, weil sonst der Fisch trocken wird, womöglich sogar auseinanderfällt und faserig wird. Die Sauce noch einmal abschmecken und den Fisch sofort servieren. Dazu passen schmale Bandnudelchen - besonders hübsch: grüne Nudeln, die mit Spinat eingefärbt sind.

---

Dieser Text gibt den Inhalt des Beitrags der ServiceZeit Essen und Trinken vom 25. Juni 1999 wieder. Eventuelle spätere Veränderungen des Sachverhaltes sind nicht berücksichtigt.

- Alle Angaben ohne Gewähr -

© 1999 WDR Köln  
 29.06.99 13:18