



Filet de cabillaud au poivron et safran

Kabeljaufilet mit Paprika und Safransoße

Pour 4 personnes:

4 beaux filets de cabillaud
sel, poivre, farine
1 c.à c. de beurre, 2 c. à s. huile d'olive
2 poivrons jaune
5 tomates séchées
2 oignons
½ bouquet de coriandre
10 pistils de safran
1 verre de vin blanc
2 c. à c. bombées de fumet de poisson
1 c.à s. crème fraîche
jus d'une demi citron, zestes d'une citron

Für 4 Personen

4 schöne Kabeljaufilets (je ca. 200-250 g)
Salz, Pfeffer, Mehl zum Bestäuben
1 TL Butter, 2 TL Olivenöl
3 gelbe Paprikaschoten
5 getrocknete Tomaten
2 Zwiebeln
½ Strauß Koriander
10 Safranfäden
1 Glas Weißwein
2 gehäufte TL Fischbrühekonzentrat *
1 EL Creme fraiche
Saft von ½, die Zesten von 1 ganzen Zitrone

*1 Tasse Fischfond nehmen!

Preparation:

Pelez les poivrons. Coupez-les en deux et **ôtez** les parties blanches. Coupez-les en tous petits morceaux
Pelez les oignons et émincez-les.
Dans une petite casserole, faites chauffer 1 c.à s. d'huile d'olive. Ajoutez les oignons et les poivrons, salez, poivrez et faites cuire env. 15 min.
en remuant régulièrement.
Coupez les tomates séchées en dés et ajoutez-y.
Gardez au chaud.
Chauffez le vin à feu vif et laissez réduire de moitié. Ajoutez le fumet de poisson, les pistils de safran et laissez réduire à nouveau de moitié. Ajoutez la crème fraîche, **verifiez l'assaisonnement** de sel et poivre et jus de citron.
Pendant ce temps, dans une poêle, saisissez à feu vif les filets de cabillaud (salés, poivrés, farinés et découpés en deux) côté peau. Au bout de 2 min. baissez le feu et continuez la cuisson en arrosant régulièrement avec le beurre de cuisson (temps de cuisson à adapter en fonction de l'épaisseur des filets)
Dressez les assiettes et servez avec des légumes et la sauce safran. Parsemez le tout de feuilles de coriandre et zestes de citron.
Servez avec du riz ou des pommes de terre vapeur

Zubereitung:

Häuten Sie die Paprika, halbieren Sie sie und **entfernen** die weißen Partien. Schneiden Sie sie in sehr kleine Stücke. **Ziehen** Sie die Zwiebeln **ab** und zerkleinern Sie sie. Erhitzen Sie in einem kleinen Topf 1 EL Olivenöl, fügen Sie Zwiebeln und Paprika hinzu, salzen, pfeffern und etwa 15 min. unter **gleichmäßigem rühren** weiter garen.
Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, zugeben und **warm halten**.
Den Wein **erhitzen** und auf die Hälfte einkochen. Fischfond und Safran zugeben und nochmals einkochen lassen. Crème fraiche zugeben und mit Pfeffer und Salz und Zitronensaft **abschmecken**
In der Zwischenzeit braten Sie die mit Pfeffer + Salz gewürzten und mit Mehl bestäubten Kabeljaufilets in einer Pfanne mit Butter und Olivenöl auf der Hautseite an. Nach 2 Minuten auf der anderen Seite den Bratvorgang fortsetzen und regelmäßig mit dem Fett begießen (Garzeit an die Dicke der Filets anpassen) Den Fisch auf Tellern mit dem Gemüse und der Safransoße **anrichten**. Streuen Sie Korianderblätter und Zitronenzesten darüber.

Servieren Sie den Fisch mit Reis oder Salzkartoffeln



Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuches!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 € (D)

Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 € (D)

