

Wintergemüse (*Frühlingsgemüse*) in Safransauce mit Zander

Rezept-Info:

Personenzahl:	4
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

50 g	Zwiebel	600 g	Zanderfilet, ohne Haut
10 g	Butter	1	Knoblauchzehe
150 g	Lauchzwiebel		Salz, Pfeffer, Koriander
150 g	Karotten		
150 g	Kohlrabi	600 g	Naturreis
150 g	Broccoli	2 EL	Olivenöl, kaltgepresst
250 ml	Weißwein	½ TL	Meersalz, jodiert
200 g	Crème fraîche	2 Pr.	Pfeffer, gemahlen
1 Ds.	Safranfäden	2 EL	Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Lauchzwiebel in schräge Scheiben, Karotten in Scheiben, Kohlrabi in Streifen schneiden, Broccoli in Röschen zerteilen. Danach die Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen, die Gemüse zugeben, kurz anschwitzen und Weißwein, Crème fraîche und Safran einrühren. Das Gemüse etwa 3-4Min. dünsten lassen. Anschließend die portionsgerechten Fischfilets auf die Gemüse setzen und im geschlossenen Topf weitere 4-5Min. dünsten lassen. Parallel den Reis garen, Öl, Salz und Pfeffer hinzugeben. Zum Schluss den Fisch nachschmecken und zusammen mit dem Reis servieren.