

Wir servieren  
Ihnen Küchen  
für Gourmets

*La Cuisine*  
**KÜCHENSTUDIO**

74889 Sinsheim  
Lange Straße 22  
Tel. 07261-13010

## 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.