



EGLIFILET MIT ERBSENGEMÜSE UND SAFRANSAUCE

Für 5 Personen

Zutaten

380g Kefen
280g tiefgekühlte Erbsen
2 Frühlingszwiebeln
25g Butter
40ml Noilly Prat
50ml Gemüsebouillon
150ml Rahm
2 Messerspitzen Safran
Salz
Pfeffer
500g Eglifilets
Wenig Mehl
40g Bratbutter

Zubereitung

1. Die Kefen rüsten. In reichlich kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abschütten und gründlich kalt abschrecken. Dann die Kefen schräg in gut 0.5cm breite Streifen schneiden.
2. Tiefkühlerbsen antauen lassen. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken.
3. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Die Erbsen beifügen und den Noilly Prat sowie die Gemüsebouillon dazu giessen. Alles zugedeckt 5-10 Minuten garen.
4. Wenn die Erbsen weich sind, die Kefen beifügen. Rahm und Safran verrühren und dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und offen noch 4-5 Minuten lebhaft kochen lassen. Der Rahm soll dabei leicht einkochen.
5. Gleichzeitig die Eglifilets mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig in wenig Mehl wenden.
6. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Eglifilets darin auf mittlerem Feuer je nach Grösse auf jeder Seite ca. 1 Minute Golden braten.
7. Das Erbsengemüse auf die vorgewärmten Teller geben und die Eglifilets darauf anrichten.