

# Seelachs mit Safransauce

## Navarin de colin sauce safran



### Zutaten für vier Personen:

600 g Seelachs-Filets

1 Portion Frische Muscheln in Weißweinsauce (bei einem vertrauenswürdigen Italiener fertig gekocht holen)

300 ml Weißwein

150 ml Fischfond

150 ml Muschelsud

1 Bouquet garni (Petersilien- und Thymianstängel, Lorbeerblatt ...)

50 ml Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 kleines Döschen Safran

1 Ecke Butter

Tomaten / Petersilie für Garnitur

1. Fisch waschen, trocknen, sorgfältig entgräten. Dann in gefällige Stückchen teilen.

2. Weißwein in einer Sauteuse auf die Hälfte reduzieren, Fischfond und Muschelsud zugeben und ebenfalls etwas reduzieren. Ein paar Minuten mit dem Bouquet garni köcheln lassen, dann das Bouquet herausnehmen.

3. Den Fisch im Sud einige Minuten gar ziehen lassen, dann in Alufolie im Ofen warm stellen.

4. Sahne zum Sud geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erst jetzt das Safranpulver einrühren und mit einer Ecke Butter nochmals aufmontieren.

5. Den Fisch auf dem Sud in vorgewärmten Tellern anrichten, mit nochmals erwärmten Muscheln, Tomatenschnitzen und Petersilie garnieren.

### Hinweise:

Das Bild und der französische Rezepttitel stammen aus dem Restaurant Lei Salins in Saint-Tropez, April 2003. Ich weiß nicht, warum das Gericht Ragout (Navarin) genannt wurde.

Eventuell Muscheln und Muschelsud weglassen, Muschelsud durch Fischfond ersetzen. Dann aber den Sud vor dem Einköcheln noch mit Knoblauchscheiben würzen.

Erfahrene Köche können die Muscheln auch selber machen, siehe eigenes Rezept dafür.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fisch, Seelachs, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 15.01.2023