

Kabeljau-Medaillons in Rauchlachs mit Safransauce



Zubereitungszeit

20 Minuten + 10-15 Minuten im Ofen garen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 380 kcal

Eiweiss: 36 g

Fett: 22 g

Kohlenhydrate: 3 g

Tipps zu diesem Rezept

- Kabeljaufilets nicht salzen, da der Rauchlachs bereits gesalzen ist und den Kabeljau würzt.

Zutaten

- 1 dl Weisswein
- 0.5 Briefchen Safran
- 2.5 dl Saucenrahm
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Kabeljau-Rückenfilets
- 200 g Rauchlachs, z. B. Sockeye-Wildlachs
- 1 TL milder Senf, z. B. Feigensenf
- 1 TL Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Wein mit Safran erwärmen. Rahm dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. In eine ofenfeste weite Form giessen.
2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kabeljaufilets trockentupfen. Rauchlachs auf einem Backpapier leicht überlappend zu einer langen Bahn auslegen. Mit Senf bestreichen und mit Pfeffer bestreuen. Fischfilets darauf legen und in den Rauchlachs einwickeln. In 2 cm dicke Medaillons schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben in die Safransauce setzen. Medaillons mit etwas Öl beträufeln. Im Ofen 10-15 Minuten garen. Mit Pfeffer bestreuen.