

Kabeljau-Medaillons in Rauchlachs mit Safransauce



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.

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