

Goldbuttfilets mit Safranbutter auf Mangold

Der Goldbutt, ein Plattfisch der auch Scholle genannt wird, ist mit seinem grätenfreien, zarten Fleisch ein ausgezeichneter Speisefisch, der auf vielfältige Art zubereitet werden kann. Die Filets schmecken auch sehr gut, wenn sie nur leicht mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzt und gebraten werden. Angerichtet auf Mangold und mit Safranbutter beträufelt und zusammen mit Salzkartoffeln angerichtet, sind sie ein nicht allzu aufwändiges und trotzdem ein köstliches Fischgericht.

Zutaten (pro Portion)

2 Goldbuttfilets, ca. 220g
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

Bratbutter

20g Tafelbutter

1 Briefchen Safran

Paprika mild

120g Krautstiel (Stielmangold)

25g Zwiebel

8cl Gemüsebouillon

30g Sauerrahm Muskatnuss

Zuereitung

Goldbuttfilets beidseitig salzen und pfeffern und mit Zitronensaft einpinseln und bis zum Braten ziehen lassen.

Kiele von den Krautstielen herausschneiden und zu kleinen Würfeln schneiden.

Blattwerk zu kurzen, ca. 1cm breiten Streifen schneiden. Zwiebel hacken.

Gehackte Kiele und Zwiebel 6-7 Minuten in Bratbutter dünsten ohne dass sie Farbe annehmen, Gemüsebouillon zugiessen und 10 Minuten köcheln lassen. Geschnittene Blätter zugeben und unter gelegentlichem Wenden mitdünsten bis sie deutlich eingefallen sind (c. 3-4 Minuten). Sauerahm zugeben und mit Muskatnuss würzen. Vermischen und einkochen lassen, bis die Mangoldsauce sämig ist. Bis zum Anrichten warmhalten.

Tafelbutter in einem Pfännchen leicht aufschäumen lassen, Safran zugeben, vermischen und das Pfännchen von der Kochplatte ziehen.

Reichlich Bratbutter erhitzen bis sie leicht zu rauchen beginnt. Goldbuttfilets auf beiden Seiten je 3 Minuten braten.

Auch in beschichteten- oder Eisenbratpfannen können die Fischfilets bei zuwenig Fettzugabe am Pfannenboden festkleben.

Krautstiel auf einem heissen Teller zu ein Bett anrichten, die Goldbuttfilets darauf legen und mit der Safranbutter nappieren, mit wenig Paprika bestreuen. Mit Salzkartoffeln servieren.

















