



Fischpfanne

4 Personen

Mit Seeteufelfilet, Venusmuscheln und Black Tiger Prawns bestrichen mit Safran-Honig

Zutaten (Fischpfanne):

800 g	Seeteufel
1 kg	Venusmuscheln (mit Schale)
12 Stk.	Black Tiger Prawns
250 g	Fettuccine (Hartweizen)
250 ml	Fischfond
80 g	Butterschmalz
50 g	Butter
4 Stk.	Gemüsepaprika (bunt)
½ Bund	Möhren
1	Stange Lauch
15 g	Ingwer (frisch)
20 g	Dill
10 g	Estragon
30 g	Petersilie
1	*Safran-Kapsel (Pulver)
0,1 g	*Safran-Fäden
2 EL	*Safran-Honig
	*Safran-Spray,
	*Paprika-Meersalz, Pfeffer

Zutaten (Fischfond):

50 g	Butter
1	Stange Lauch
2	Zwiebeln (mittlere Größe)
50 g	Knollensellerie
2	Champignons
1	Knoblauchzehe
3-4	frische Lorbeerblätter
1 L	Wasser
500 ml	Wein (trockener Riesling oder Grauer Burgunder)

Fischgräten vom Seeteufel, Schalen und Köpfe von den Tiger Prawns, Muschelschalen, Kräuterstängel (Petersilie, Estragon, Dill), Möhrenschaalen

Zur Würzung wurde die Premium Gewürzlinie „Léa Linster – Avec Amour“ verwendet.

Vorbereitung:

Garnelen putzen (schälen und den Darm entfernen). *Seeteufel* enthäuten, filetieren und in Stücke schneiden.

Venusmuscheln in kaltem Wasser waschen, in kochendes Salzwasser solange kochen bis alle Muscheln auf sind, Muscheln abgießen und pulen.

Lauchstange gut waschen und in feine Streifen schneiden. *Möhren* schälen und in kleine Würfel schneiden. *Ingwer* schälen und fein würfeln. *Paprika* waschen, Kerne und die weiße Innenhaut entfernen und in Streifen schneiden.

Dill, *Estragon* und die *Petersilie* klein hacken. *Knoblauchzehe* zerdrücken (nicht schälen nur mit einem Messer platt drücken).

Zwiebeln achteln (nicht schälen). *Champignons* waschen und in Blätter schneiden.

Safran-Fäden in ca. 20 ml lauwarmes Wasser ziehen lassen.

Fischfond:

Man kann fertigen Fischfond nehmen oder einen Fischfond selber kochen.

(*Garnelen-, Seeteufelreste, Muschelschalen, Kräuterstängel, Möhrenschalen, Knoblauch und Lauchgrün* zum Abkochen für den Fischfond aufbewahren.)

Zubereitung Fischfond:

Wer keine Zeit oder keine Lust hat den Fischfond selber zu kochen, kann auf einen Fischfond aus dem Lebensmittelmarkt zurückgreifen. In diesem Fall sollte man auf jeden Fall auf die Qualität bzw. Hochwertigkeit des Fonds achten.

Für die Selberkocher:

Sellerie mit der zerdrückten Knoblauchzehe in Butter anschwitzen. Mit 500 ml kaltem Wasser und 250 ml Weißwein ablöschen.



Jetzt alle übrigen Zutaten (Seeteufel- und Garnelenschalen und -köpfe, Muschelschalen, Kräuterstiele etc.) hinzugeben und ca. 1 Stunde gut auskochen.

Die übrigen 500 ml kaltes Wasser und 250 ml Weißwein nach und nach hinzugeben.

Nach ca. 1 Stunde, den Fond vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb (Haarsieb) passieren.



Zubereitung Fischpfanne:

Für die Zubereitung eignet sich hervorragend ein Wok. Wer keinen Wok hat, kann auch einen großen Topf nehmen.

Butterschmalz in den Wok geben und die gewürfelten Möhren darin anschwitzen. Danach die Paprika-Streifen und den Ingwer hinzugeben und alles zusammen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen.

Jetzt den Seeteufel hinzugeben und ca. 3-4 Minuten weitergaren.

250 ml Fischfond nach und nach hinzugeben, mit Safran-Honig (1 EL) und nach Geschmack mit Paprika-Meersalz und Pfeffer würzen.

1 Kapsel Safran-Pulver und 0,1 g Safran-Fäden beimengen.

Alles noch einmal aufkochen lassen und kurz vor dem Servieren die Venusmuschel und $\frac{3}{4}$ der Kräuter unterheben.

Black Tiger Prawns: Während des o.g. Kochvorgangs, Prawns dünsten (entweder auf dem Rost im Wok oder in einer Pfanne mit Deckel) und dabei mit 1 TL Safran-Honig glasieren (bestreichen).

Die Prawns werden zum Garnieren des Gerichtes verwendet. Die restlichen Kräuter ebenfalls.

Zubereitung Fettuccine:

Fettuccine in kochendes Salzwasser geben und kochen lassen (Garzeiten siehe Angaben des Herstellers).

Wenn die Fettuccine al dente sind, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Fettuccine mit 50 g Butter in einer Pfanne schwenken und vor dem Anrichten mit Safran-Spray (Menge nach Geschmack) würzen.