



Seeteufelmedaillons mit leichter Safransauce

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Edel, leicht, schnell gemacht, in den Farben des Sommers

Zutaten

- 12 Stück taufrische Seeteufelmedaillons à 50 - 60 g
- 1 Glas guter Fischfond aus dem Supermarkt
- ¼ l trockener Weißwein
- 1 Tütchen / Döschen Safran Fäden (0,02g)
- 1 Becher Crème fraîche
- Saft einer ½ Zitrone
- 50 g kalte Butter
- Etwas Öl
- Für das Gemüse:
- 1 Schälchen gleichmäßig kleine Cocktail-Tomaten
- 1250 g junger Blattspinat (geht auch mit T. K. Spinat)
- 3 fein geschnittene Schalotten
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitungsart

Schritt1

Der Blattspinat mit Pinienkernen:

Schritt2

Zunächst den frischen Blattspinat mehrfach gut waschen, anschließend trocken schleudern oder auf einem Küchentuch trocknen.

Schritt3

Die Schalotten und den Knoblauch in Butter glasig anschwitzen und den Spinat dazu geben, salzen, pfeffern und mit etwas Muskat würzen. 3 - 4 min. dünsten, kurz halten, ev. auf ein Sieb lehnen und anschließend noch einmal in braune Butter geben.

Schritt4

(Spinat schreit förmlich nach Butter)

Schritt5

Vor dem Anrichten die leicht angerösteten Pinienkerne unterheben.

Schritt6

Die Safransoße:

Schritt7

Erneut 2 El Schalottenwürfel glasig angehen lassen, einen gehäuften Tl Mehl dazu geben, glatt rühren und mit dem Fischfond, Crème fraiche und dem Weißwein aufgießen.

Schritt8

Glatt rühren und ca. 15 min. leise reduzieren, auskochen lassen.

Schritt9

Erst jetzt den Safran dazu geben und mit etwas Zitronensaft nachschmecken. Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter aufmixen.

Schritt10

Die Seeteufelmedaillons:

Schritt11

Auslegen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und leicht mit Mehl bestäuben.

Schritt12

In heißer Butter mit etwas Öl, ca. 2 min. von jeder Seite braten; Pfanne zurück ziehen und „ausruhen“ lassen. Keinesfalls zu trocken braten, kurz warm halten.

Schritt13

In der gleichen Pfanne die ganzen Kirschtomaten kurz und heiß anschwemmen, salzen pfeffern.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Den Blattspinat auf vorgewärmten Tellern „mittig“ anrichten, die Kirschtomaten dekorativ verteilen. 3 Medaillons p. P. placieren, die Safransoße drum herum geben.

Schritt16

Ein tolles Bild ist entstanden, das wird ihre Gäste überraschen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** bunt, edel, einfach, leicht, schnell, sommerrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/seeteufelmedaillons-mit-leichter-safransauce/>