

Alfonsino in Safran-Orangen-Sauce mit Vanille-Karottenpüree

Zutaten (für 2 Personen):

Für den Fisch:

- 2 Alfonsino-Filets (je ca. 180 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & weißer Pfeffer

Für die Safran-Orangen-Sauce:

• 150 ml frisch gepresster

Orangensaft

- 50 ml Weißwein oder Fischfond
- 1 Prise Safranfäden
- 1 EL Butter
- 1 TL Honig
- Salz & Pfeffer

Für das Vanille-Karottenpüree:

- 300 g Karotten
- 1 TL Butter
- 50 ml Sahne
- 1/2 Vanilleschote (das Mark)
- Salz

Zubereitung:

1. Karottenpüree: Die Karotten schälen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen, mit Butter, Sahne und dem Mark der Vanilleschote pürieren. Mit Salz abschmecken und warm halten.
2. Safran-Orangen-Sauce: Den

Orangensaft mit Weißwein (oder Fischfond) in einem kleinen Topf auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

Safranfäden und Honig hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Butter einrühren, um die Sauce zu binden.

1. Alfonsino braten: Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und weißem Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten auf der Hautseite knusprig braten, dann wenden und 2 Minuten fertig garen.
2. Anrichten: Das Vanille-Karottenpüree auf Tellern verteilen, den Alfonsino darauf setzen und mit der Safran-Orangen-Sauce beträufeln. Nach Wunsch mit frischen Kräutern oder Orangenzesten garnieren.

Tipp: Dazu passt ein leichter Weißwein, z. B. ein Sauvignon Blanc oder Viognier.

Guten Appetit!

