Eglifiletröllchen

im Safransee mit Wildreis und Minze

Vor- und zubereiten:

Menge für Anz. Personen: 4

Filets

720	g	Eglifilets
		Salz, Pfeffer
3	dl	Weisswein
2	dl	Wasser

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Filets aufrollen und in eine ausgebutterte Auflaufform stellen. Mit dem Weisswein und Wasser auffüllen, damit die Fischröllchen ca. 2 cm in der Flüssigkeit stehen. Mit Alufolie abdecken und für 10-12 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Safransauce

1	EL	Butter
1		Schalotte, geputzt und geschnitten
2,5	dl	Weisswein
2,5	dl	Wasser
1-2		Prisen Safran
		Salz, Pfeffer
1,5	dl	Creme Fraiche

Butter in der Pfanne schmelzen und Schalotten darin andünsten.
Mit Wein und Wasser ablöschen, Safran dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit Creme Fraiche verfeinern.

Minzereis Wildreis

240	g	Wildreis
		frische Pfefferminze, fein geschnitten

Für den Wildreis ca. 15-20 Minuten im Salzwasser kochen lassen.
Reis abgiessen und erst kurz vor dem Servieren mit der frischen Minze verfeinern.

Läset Gemüse

600	g	Federkohl
1	EL	Butter
		eine Hand voll Mandelplättchen
		Gemüsebouillon

Für das Läset-Gemüse, die Federkohlblätter in der Bouillon für ca. 10-15 Minuten blanchieren bis sie etwas an Biss verloren haben, dann in feine Streifen schneiden.
Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Mandelblättchen darin kurz anrösten. Federkohl abgiessen und mit den Mandelplättchen vermischen.

Zum Servieren die Eglifiletröllchen auf der Safransauce mit dem Minze Wildreis und Läset-Gemüse auf dem Teller anrichten.