



Goldbuttfilets mit Safranbutter auf Mangold

Der Goldbutt, ein Plattfisch der auch Scholle genannt wird, ist mit seinem grätenfreien, zarten Fleisch ein ausgezeichnete 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 Pfünnchen leicht aufschäumen lassen, Safran zugeben, vermischen und das Pfünnchen von der Kochplatte ziehen.

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

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

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







