

Podere Riparbella

Agriturismo ecologico

Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com

Wir verwenden dafür Bio-Safranfäden von einem Produzenten aus der Gegend. Fäden müssen immer im heißen Wasser eingelegt werden. Sie können aber auch gemahlene Safran aus Ihrem Vorrat verwenden, den Sie direkt in die Sauce geben.

## Pesce con zafferano e zucchini Fischwürfel mit Safran und Zucchini

### Zutaten für 4 Personen

#### Vorbereiten

**500–600 g Fischfilet** Den Fisch nach Ihrer Wahl in Würfel oder Streifen schneiden. Allfällige Gräten entfernen.

**Salz, Pfeffer** Erst kurz vor dem Braten salzen und pfeffern.

#### Safransauce

**300 g Sahne**

**100 g Fisch- oder Gemüsebrühe**

**Safran, Menge laut Packungsangabe** Von «unseren» Fäden würde ich etwa 15–20 nehmen.

**Salz** Die drei Zutaten in einem kleinen Topf aufkochen, mit Salz und abschmecken.

**2–3 Tropfen Zitronensaft**

**ca. 2–3 TL Maizena** Mit Maizena sämig abbinden.

#### Zucchini

**300–400 g** Zucchini in schmale Stängelchen schneiden.

**1 Knoblauchzehe** Mit einer gehackten Knoblauchzehe in Olivenöl anbraten, mit

**Salz, Pfeffer** würzen.

#### Kurz vor dem Servieren

**10 EL Olivenöl** Den Fisch in Olivenöl anbraten, mit etwas

**Weisswein** ablöschen. Die Sauce und die Zucchini wärmen.

**Anrichten** Fischwürfel auf eine vorgewärmte Platte geben, Sauce darüber- und Zucchini am Schluss darauflegen. Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.



### VERONICAS TIPP:

Mit allfälligen Resten zaubern Sie in Kürze ein hervorragendes Nudelgericht auf den Tisch: Fisch klein schneiden oder zupfen, mit der Sauce vermengen, evtl. etwas verdünnen. Gekochte Nudeln in den Teller, Fisch-Safransauce darüber- und zuoberst die Zucchini-Stückchen dazugeben.

Oder die festliche Variante als Vorspeise: Blätterteigherzen blind backen, entzweischneiden. Vor dem Servieren wärmen. Die Fischwürfel kleiner schneiden, wie oben zubereiten und auf den Herzboden legen, die Sauce darüber und mit Zucchini-Stückchen zudecken. Schmeckt köstlich!