

Pochierte Scholle mit Paprika-Safran-Salsa

(ca. 4 Portionen)



Zutaten:

- 1 kleine gelbe Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Orange (Bio)
- 2 EL Olivenöl
- 75 ml Noilly Prat (Wermut)
- ½ TL Safranfäden
- 400 ml Fischfond (Glas)
- Salz, Pfeffer
- 1 schmale Zucchini
- 4 Schollenfilets (à 50 g)
- Saft von ½ Limette
- 4 Einmachgläser mit Deckel (Inhalt: à ca. 250 ml)

Zubereitung:

Paprika halbieren, putzen, entkernen, waschen. Paprikahälften schälen und sehr klein würfeln. Knoblauch abziehen, fein reiben. Knoblauch, Paprika und Orangenschale in Öl andünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Safran, Orangensaft und Fischfond hinzufügen und alles um die Hälfte einkochen. Sud mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Etwa 2/3 des Suds in die Gläser verteilen.

Backofen auf 180° vorheizen. Zucchini waschen, putzen. Der Länge nach von der Zucchini 4 etwa 1 mm dünne Scheiben herunter schneiden. Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Filets mit je 1 Zucchini-Scheibe belegen, einrollen. Jeweils 1 Röllchen in jedes Glas setzen. restlichen Safran-Paprika-Sud darüber gießen.

Gläser verschließen und für etwa 14 Minuten in den heißen Ofen stellen. Gläser vorsichtig öffnen, Röllchen sofort servieren.

Beilage: Basmati Reis