



la giustadose



Fischfilet „Trasimeno“

So bereitet man „la giustadose“ Safran am besten zu

Wenn genügend Zeit ist: „la giustadose“ mit etwas heißem Wasser oder heißer Brühe aufgießen und mindestens zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Den ganzen Aufguss (Flüssigkeit und Fäden) zum Kochen verwenden.

Wenn es schnell gehen muss: eine antihafbeschichtete Pfanne vorwärmen und „la giustadose“ ganz leicht rösten, bis die Fäden anfangen zu brechen (nach ca. 1 Minute). Den gerösteten Safran zwischen zwei Lagen Pergamentpapier o. ä. legen und mit einem Löffel zerstoßen. „la giustadose“ ist jetzt gebrauchsfertig: entweder mit Flüssigkeit aufgießen (ca. 10-15 Minuten ziehen lassen) oder direkt mit anderen Zutaten zugeben.

Zutaten für 4 Personen

500 g Filet vom Barsch aus dem Trasimeno-See. Für die Soße: 1 Schalotte – 1 walnussgroßes Stück Butter – 2 Esslöffel Natives Olivenöl extra – 1 Esslöffel Mehl – 250 ml warme Milch – „la giustadose“ reinste Safranfäden aus Città della Pieve – Zitronensaft, rosa Pfeffer & Salz

Zubereitung

Das Stück Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, die klein geschnittene Schalotte darin etwas andünsten. Das Mehl darüber sieben und einige Minuten unter Rühren weiter dünsten, dann etwas von der Milch und „la giustadose“ reinste Safranfäden aus Città della Pieve, die zuvor nach einem unserer Zubereitungstipps vorbereitet wurden, zugeben. Den Rest der Milch angießen, salzen und für ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Soße pürieren, warm stellen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die Barschfilets in Mehl wenden und ca. 10 Minuten lang vorsichtig in wenig Öl braten, salzen, auf den Tellern anrichten und mit der Soße und einigen rosa Pfefferkörnern garnieren. Guten Appetit!



La Vie Saine - Gesundes Leben

Julie Büchert - zertifizierte Ernährungsberaterin

Weinsteigstraße 25

75236 Kämpfelbach

julie.buechert@web.de

Web: www.la-vie-saine-gesundes-leben.com

Instagram: [laviesaine_gesundesleben](https://www.instagram.com/laviesaine_gesundesleben)