



## Dorade mit Zitronen-Safran-Sauce

### Zutaten

- 450 g Doradenfilets
- 20 g Schalotten
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 EL Weißwein
- 125 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise
- 125 g Butter
- 1 g Safran
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Doradenfilets waschen und trocken tupfen. Mit MAGGI Würzmischung 4 würzen. Schalotte schälen und in Würfel schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Doradenfilets darin von beiden Seiten braten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Für die Sauce in einem kleinen Topf 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Schalottenwürfel andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Wasser zugießen. Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise einrühren und zum Kochen bringen. Butter in Stücke schneiden und kräftig unterschlagen, bis sie geschmolzen ist. Danach den Topf sofort von der Kochstelle nehmen. Mit Safran, Zitronensaft sowie Pfeffer würzen.
4. Die Zitronen-Safran-Sauce zusammen mit den Doradenfilets anrichten. Dazu Salzkartoffeln servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	6 g
Energie	629 kcal
Fett	53 g
Protein	33 g

🕒 25 Minuten

⊕ 3 Portionen