

# Fischfilet auf Safran-Nudeln

**Küche**      Fisch, Hauptspeisen, Pasta

<b>Portionen</b>	<b>Vorbereitung</b>	<b>Kochzeit</b>
2 PERSONEN	15 MINUTEN	15 MINUTEN

## Zutaten

- 250 g      Fischfilet (am besten weißer Fisch)
- 500 g      breite Bandnudeln
- 1 Stange      Lauch
- 300 ml      Gemüsebrühe
- 50 ml      Weißwein
- 60 g      Pistazien
- 1 Prise      Safranfäden
- 2      Zitronenscheiben
- Salz
- Pfeffer

## Anleitungen

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.  
Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.  
Pistazien im Mörser grob zerkleinern.  
Ausreichend Wasser für die Nudeln in einem großen Topf zum Kochen bringen.  
-----
2. Das Fischfilet trocken tupfen, von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern.  
50 ml Weißwein und 50 ml von der Gemüsebrühe in die Dampfgarbox geben. Fischfilet auf das Sieb legen, in die Dampfgarbox setzen. Zitronenscheiben auf den Fisch legen, Box schließen.  
Box auf einem Rost auf die mittlere Schiene des Backofens stellen. 15 Minuten dämpfen, Herd abschalten und noch einmal 5 Minuten im Backofen ziehen lassen.  
-----
3. Nudelwasser ordentlich salzen. Nudeln hinzu geben und garen, bis sie gerade al dente sind (lieber ein wenig kürzer). Abschütten und sehr gut abtropfen lassen.  
-----
4. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. 1-2 Esslöffel zum Garnieren beiseite stellen.  
Gemüsebrühe in die Pfanne geben und aufkochen lassen.  
2-3 Esslöffel Brühe in eine kleine Schüssel geben, mit den Safranfäden mischen und diese darin ziehen lassen.

- 
5. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Lauch bis auf ein paar Ringe für die Garnitur in die Pfanne geben und 4-5 Minuten dünsten.  
Safran hinzu geben, unterrühren.
- 
6. Die Nudeln in die Pfanne geben, gut untermischen, so dass sie rundum mit Sud bedeckt sind.  
1-2 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen.
- 
7. Dampfbox aus dem Ofen holen, eventuell noch übrig gebliebene Brühe über die Nudeln geben. Fischfilet teilen.  
Nudeln auf Tellern anrichten, das Fischfilet darauf setzen. Mit Pistazie und ein paar Lauchringen garnieren.