

Kabeljau in Senfsauce

Zutaten | 5 Portionen

2 EL	Butter
1	Zwiebel
250 ml	Gemüsebrühe
2 EL	körniger Senf
100 g	Crème fraîche
700 g	Kabeljaufilet
1 Bund	Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten.
- Zwiebeln mit der Gemüsebrühe ablöschen. Senf und Crème fraîche einrühren und cremig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fischfilets in die Sauce einlegen und bei schwacher Hitze in der Pfanne ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit Filets wenden.
- Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten, Schnittlauchröllchen mit der Sauce vermischen und über die Fischfilets gießen.

Tipp:

Dazu schmecken Salzkartoffeln und Brokkoli.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 240 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
281 kcal	12 g	9 g	35 g	182 mg