

Rezept

Schellfisch mit Senf-Dill-Sauce

Ein Rezept von Schellfisch mit Senf-Dill-Sauce, am 20.04.2024

Zutaten

1/2 Bund Suppengrün	1/2 Bund Dill
1 TL Fischgewürz	400 ml Fischfond (Glas) oder Gemüsebrühe
1 unbehandelte Zitrone	2 Schellfischfilets à 150 g
Salz	Pfeffer
2 TL Butter	2 TL Mehl
4 EL Magermilchpulver	2 EL saure Sahne (10 % Fett)
2 EL körniger Senf	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Das Suppengrün waschen, putzen und klein schneiden. Dill waschen, trockenschütteln, die Stiele abschneiden. Suppengrün, Dillstiele, Fischgewürz und Fond oder Brühe in einem breiten Topf aufkochen, 15 Min. köcheln lassen.
2. Zitrone waschen, halbieren. Eine Hälfte auspressen. Fisch trockentupfen, salzen, pfeffern und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Im Sud bei schwacher Hitze 6-8 Min. gar ziehen lassen.
3. Fischfilets herausheben, warm stellen. Sud durchsieben, 200 ml davon abmessen. Butter erhitzen, das Mehl untermischen. Sud und Milchpulver einrühren. Sauce cremig einköcheln lassen.
4. Dill hacken. Mit Sahne und Senf in die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken. Fisch mit Sauce anrichten. Übrige Zitronenhälfte in Schnitze teilen, zum Fisch servieren.