

Rezept

Fisch in Gurken-Senf-Sauce

Ein Rezept von Fisch in Gurken-Senf-Sauce, am 19.12.2025



Zutaten

600 g	Fischfilet (z.B. Seelachs oder Rotbarsch)	1 EL	Zitronensaft
1	Salatgurke	5 Stängel	Dill
200 g	Butterkäse oder junger Gouda	200 g	Mascarpone
1 1/2 EL	körniger Dijon-Senf		Salz
	Pfeffer		frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen und marinieren lassen.

2. Inzwischen die Gurke schälen und längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzapfen und fein hacken. Die Käserinde entfernen und den Butterkäse oder Gouda grob raspeln.

3. Den Mascarpone mit dem Senf glatt rühren. Käse und Dill unterrühren und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

4. Den Fisch kurz vor dem Garen leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Jeweils etwas Fisch- und Gurkenwürfel in die Pfännchen geben und mit etwas Mascarpone-Käse-Masse bedecken. Im heißen Gerät ca. 10 Min. garen, bis der Fisch gar und der Käse leicht gebräunt ist.