

Rezept

Fisch in Senfsahne

Ein Rezept von Fisch in Senfsahne, am 20.03.2023

Zutaten

200 g TK-Fischfilet (z. B. Seelachs, aufgetaut)	Salz
1 EL Zitronensaft	5 EL Sahne
5 EL Weißwein (oder Gemüsebrühe)	1 TL mittelscharfer Senf
1 kleine Knoblauchzehe	1 TL getrockneter Estragon

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet abspülen, trocken tupfen, salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Sahne, Weißwein oder Brühe und Senf in einer Pfanne aufkochen lassen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Estragon hinzufügen und die Sauce 3 Min. bei starker Hitze einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.
2. Das Fischfilet einlegen und bei schwacher Hitze zugedeckt 3 Min. ziehen lassen. Vorsichtig wenden und in 2 Min. gar ziehen lassen. Dazu schmecken Pellkartoffeln.