

Rezept

Fisch in Senfsauce mit Kartoffelpüree

Ein Rezept von Fisch in Senfsauce mit Kartoffelpüree, am 28.06.2026

Zutaten

400 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
1 EL Butter	2 EL Milch
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
1 kleine Zwiebel	1 TL Butter
2 ½ EL Mehl	2 EL Gemüsebrühe
125 g Sahne	50 ml Milch
2-3 EL körniger Senf	Salz
Pfeffer	1/2 TL Zitronensaft
1/2 Bund Dill	2 Lachsforellenfilets (à ca. 200 g)
1 EL Butterschmalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal

Zubereitung

1. Für das Püree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser in ca. 20 Min. weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei Butter und Milch dazugeben, sodass ein cremiges, aber noch leicht stückiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und im Topf zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten.
2. Während die Kartoffeln kochen, für die Senfsauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. 1 TL Mehl darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen. Brühe, Sahne und Milch unterrühren und die Sauce kurz köcheln lassen. Den Senf untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Dill waschen und trocken tupfen, die Spitzen abzupfen, fein hacken und beiseitelegen.
3. Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das übrige Mehl auf einen Teller geben und die Filets darin wenden. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf jeder Seite ca. 3 Min. braten.
4. Den Dill unter die Sauce rühren. Die Fischfilets mit der Senfsauce und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten. Die Filets können auch in der Sauce serviert werden.