

Rezept

Fischfilet in Senfsauce

Ein Rezept von Fischfilet in Senfsauce, am 25.05.2024

Zutaten

	Salz	1 Kochbeutel	Langkornreis (125 g)
1	Salatgurke	2 EL	Weißweinessig
1 EL	neutrales Öl		frisch gemahlener Pfeffer
400 g	Fischfilets (z. B. Rotbarsch oder Seelachs; frisch oder TK, aufgetaut)	1	Bio-Zitrone
1 EL	mittelscharfer Senf	150 g	Sahne
2 Stiele	Dill		Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf zugedeckt 1 l Wasser aufkochen, ½ TL Salz hinzufügen und den Kochbeutelreis darin nach Packungsangabe garen. Inzwischen die Gurke schälen, in dünne Scheiben hobeln, in einer Schüssel mit ½ TL Salz vermengen und 5 Min. Wasser ziehen lassen. Dann mit den Händen ausdrücken und das Gurkenwasser weggießen. Die Gurken mit Essig und Öl vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets, wie rechts beschrieben, vorbereiten. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, erst ½ TL Zitronenschale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Die Fischfilets salzen und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.
2. In einer Pfanne Sahne, Senf und Zitronenschale verrühren, aufkochen und 2 Min. bei großer Hitze einkochen lassen. Mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen. Die Fischfilets einlegen und zugedeckt bei kleiner Hitze 3-4 Min. garen. Vorsichtig wenden und in 3-4 Min. fertig garen (die Garzeit hängt von der Dicke der Fischfilets ab).
3. Den Kochbeutel herausheben, aufschneiden und den Reis in eine Schüssel geben. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen, fein hacken und unter den Reis mischen. Den Reis auf zwei Teller geben, die Fischfilets daneben anrichten und die Senfsauce darübergeben. Mit dem Gurkensalat servieren.