Rezept

Kabeljau mit Senfsauce auf Paprika-Zwiebel-Gemüse

Ein Rezept von Kabeljau mit Senfsauce auf Paprika-Zwiebel-Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

2	Kabeljaufilets (à ca. 200 g)
50 g	mittelscharfer oder scharfer Senf
1	Eigelb
	Pfeffer
300 g	Frühlingszwiebeln
2 EL	Apfelessig
	Fett für die Form
1 EL	Zitronensaft
50 ml	Kaffeesahne
	Salz
	2-3 rote Paprikaschoten (ca. 300 g)
2 EL	Olivenöl
100 ml	Kalbsfond (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen aus Senf, Kaffeesahne, Eigelb, Salz und Pfeffer eine glatte Sauce rühren. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit den knackigen Teilen des Zwiebelgrüns in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

3. Die Fischfilets trockentupfen, salzen, pfeffern und in eine gefettete ofenfeste Form legen. Mit Senfsauce bestreichen und im heißen Ofen (unten) 10 Min. braten.

4. Inzwischen das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zuerst die Paprikastreifen darin ca. 5 Min. unter Rühren anbraten, dann die Zwiebelstücke dazugeben und braten, bis sie Farbe angenommen haben.

5. Mit Apfelessig und Kalbsfond ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf zwei Tellern anrichten, die Kabeljaufilets darauf legen.