

Rezept

Kabeljaufilet in Senf-Dill-Sauce

Ein Rezept von Kabeljaufilet in Senf-Dill-Sauce, am 16.09.2024

Zutaten

1 Stange Lauch (ca. 300 g)	500 g Möhren
600 g Kabeljaufilet	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
Salz	Pfeffer
300 g Crème fraîche	2 EL körniger Senf
1-2 TL Honig	1 Bund Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Römertopf wässern. Lauchstange putzen, waschen, erst einmal quer, dann längs halbieren und anschließend in gleichmäßige Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüse in den Römertopf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Crème fraîche darauf verteilen. Fischstücke darauflegen. Restliche Crème fraîche, Senf und Honig verrühren. Dill abbrausen, trocken tupfen, Spitzen abzupfen und hacken. Mit der Senfcreme verrühren und auf dem Fisch verteilen. Zugedeckt bei 220° (Umluft 200°) 70 Min. garen. 10 Min. vor Garzeitende Deckel abnehmen und offen fertig garen. Dazu schmeckt Reis besonders gut.