

Rezept

Meerrettichfisch

Ein Rezept von Meerrettichfisch, am 29.05.2023

Zutaten

400 g TK- Seelachsfilet

Salz

200 g Sahne

1 TL mittelscharfer Senf

1 EL Zitronensaft

Pfeffer

1 EL Meerrettich (aus dem Glas)

1 EL gehackter Dill (TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die (unaufgetauten) Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Sahne in einer Pfanne mit Meerrettich und Senf verrühren, erhitzen und bei mittlerer Hitze 2 Min. einkochen.

2. Den Fisch in die Meerrettichsauce legen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. garen. Mit dem Pfannenwender vorsichtig umdrehen und in weiteren 5 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Filets auf zwei Teller geben, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Dill unterrühren und dazu servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln und Gurkensalat.