

Kabeljau mit Kräuter Senf Sauce

Einkaufsliste (4 Portionen):

- 600g Kabeljaufilet
- 2EL Zucker
- 2 EL Malzessig
- 2 EL milder Senf
- 1/2 Bund frisch gehackte Kräuter
- 7 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
-
- Für den Kochsud
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 ml trockener Weißwein
- 5weiße Pfefferkörner
- 1 1/2 TL Salz

Zubereitung des Kabeljau mit Kräuter Senf Sauce

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Den Weißwein mit 300ml Wasser, Frühlingszwiebeln, Pfefferkörnern und Salz in einen Topf geben, aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln.
2. Die Fischfilets in einen Topf legen. Die Weinmischung durch ein Sieb seihen und über den Kabeljau gießen. Bei geringer Temperatur etwa 8 Minuten köcheln lassen.
3. Zucker, Essig, Senf und Kräuter miteinander in einer Schüssel vermischen. Das Öl tropfenweise dazugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Fischfilets mit Kräuter-Senf-Sauce servieren.

Beilage: Salzkartoffeln

Getränkeempfehlung: Grauburgunder

Zubereitung: 20 Minuten (plus Garzeit)

Nährwerte: 145 kcal

26 g Eiweiß

4 g Fett

2g KH

Meeresfrüchte GmbH * Niedersachsenstr. Halle X, Abt. 91 * 27472 Cuxhaven

Fisch Onlineshop: www.1AFisch.de

Info- und Bestell-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

www.meeresfruechte.de