

Fischfilet in Senfsoße

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 (ohne Haut) Fischfilets
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 150 g Sellerie
- 1 EL Rapsöl
- 3 EL saure Sahne
- 1 EL Senf
- 1 Prise Zucker
- Speisestärke

Die Fischfilets waschen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine flache Auflaufform legen, den Weißwein angießen und zugedeckt im Backofen bei 180-200 Grad 10 Minuten garen.

Währenddessen Möhren und Sellerie waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen und der Länge nach halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Alles in Rapsöl andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse zugedeckt bissfest garen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die Filets herausheben und warm stellen. Den Fischsud zum Gemüse geben. Saure Sahne, Senf und Speisestärke gründlich verrühren, zum Gemüse geben und köcheln, bis es gebunden ist. Nach Geschmack 1 Prise Zucker hinzufügen. Den Fisch auf dem Gemüse anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen