

Rotbarschfilet auf Gemüse mit Senfsud

Einkaufliste für 4 Personen:

- **800g Rotbarschfilet ohne Haut**
- 500g Kartoffeln
- 1 großes Bund Suppengrün
- 30g Butter
- 1 Glas Fischfond
- 3 EL Senf
- 1 Bund Kerbel
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung des Rotbarschfilet auf Gemüse mit Senfsud

1. Das Filet unter kaltem Wasser abwaschen und in Portionsstücke schneiden
2. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Das Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden
3. Das Suppengrün und die Kartoffelwürfel in der heißen Butter abraten und mit dem Fischfond ablöschen.
4. Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen und dünsten. Die Fischfilets auf das Gemüse geben und das Ganze zugedeckt weiter dünsten.
5. Kerbel waschen, trocken schütteln, fein schneiden. Zwei Drittel mit der Sahne zum Rotbarsch hinzufügen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Kerbel garnieren.

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

Fisch Onlineshop: www.1AFisch.de

Info-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

www.meeresfruechte.de