

Fisch ist gesund, lecker und sollte mindestens zweimal die Woche am Speiseplan stehen. Also, worauf warten sie noch...ran an den Fisch und ran ans Gemüse!

Pangasiusfilet auf Senfgemüse und Kartoffeln

2 Portionen 470 kcal/ 3,5 BE

Zutaten:

300 g Pangasiusfilet
400 g Kartoffeln
2 Zucchini (400 g)
2 Karotten (200 g)
2 TL Öl
2 EL Zitronensaft
1 Tasse Gemüsebrühe
2 TL Senf
4 EL Sauerrahm
2 EL Dill
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen und schälen - das Gemüse putzen und schneiden. In der Gemüsebrühe zuerst die Karotten 10 Minuten zugedeckt garen lassen, dann die Zucchini hinzufügen und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse aus der Brühe nehmen, den Fond mit Senf aufkochen und ein wenig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Rahm unterrühren. Mit Dill und den Gewürzen abschmecken. Den Fisch salzen, säuern und in Öl anbraten. Anschließend mit dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten!

Guten Appetit!