

Menükarte



Heute empfehlen wir:

Dorschfilet aus dem Ofen

MIT KARTOFFELN UND SENF-KRÄUTER-SOÛSE

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

350g Dorschfilet ohne Haut

1 Zwiebel

1 Zitrone

300g Kartoffeln

200 ml süße Sahne

2-3 EL Soßenbinder

1 TL Gemüsebrühe

2 TL Senf

1 Bund Petersilie, Kerbel, 2 Zweige Thymian, 1 Bund Schnittlauch

Salz & Pfeffer.

Zubereitung:

Die Dorschfilets waschen und trocken tupfen. Ein wenig Butter oder Pflanzenöl auf 2 große Stücke Alufolie verteilen und die Fischfilets darauf legen. Die Kräuter klein hacken und ca. die Hälfte über den Filets verteilen. Salzen und Pfeffern und jeweils eine Scheibe Zitrone oben drauf legen, Folien fest verschließen.

Die Kartoffeln schälen und kochen.

Währenddessen die Folien mit dem Fisch in den (vorgeheizten) Ofen legen und bei ca. 170°C etwa 10-12 min backen.

Die Zwiebeln klein hacken und in einem Topf in etwas Butter andünsten.

Sahne und Senf dazugeben und 1 TL Gemüsebrühe einrühren. Evtl. Mit einem Schuss Milch verfeinern und zum Kochen bringen. Soßenbinder langsam einrühren und die restlichen Kräuter dazugeben.

Alles zusammen auf 2 Tellern anrichten.

Guten Appetit!