

Zartes

SEELACHSFILET IN SENFSOSSE

MIT OFENKARTOFFELN
& GURKEN Salat

CREMIG • FRISCH • OFENKÜCHE ♥

für
4 PERSONEN



Zartes Fischfilet in cremiger Senfsoße
mit knusprigen Ofenkartoffeln und
frischem Gurkensalat - einfach köstlich!



ZUTATEN

Für Fisch und Ofenkartoffeln

- 800 g kleine Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz · Pfeffer
- 600-700 g Seelachsfilet
- 1 EL Zitronensaft
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig
- 1 EL gehackter Dill
- 1 TL Speisestärke

Für den Gurkensalat

- 1 Salatgurke
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL heller Essig
- 1 TL Zucker
- 1 EL gehackter Dill
- Salz · Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Kartoffeln waschen, längs vierteln und mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
- 3 Kartoffelspalten auf einem Blech oder in einer Ofenform verteilen und etwa 20 Minuten vorbacken.
- 4 Fisch trocken tupfen, auf Gräten prüfen, in 4 Portionen teilen, mit Zitronensaft beträufeln und würzen.
- 5 Sahne, Brühe, Senf, Honig, Dill und Speisestärke klümpchenfrei verrühren.
- 6 Senfsoße in eine Auflaufform gießen und die Fischfilets hineinlegen.
- 7 Form zu den Kartoffeln stellen und beides weitere 18-22 Minuten garen, bis der Fisch nicht mehr glasig ist.
- 8 Für den Salat die Gurke waschen und fein hobeln.
- 9 Joghurt, Essig, Zucker und Dill verrühren, würzen und mit den Gurkenscheiben vermengen.
- 10 Gurkensalat kühl stellen. Fisch mit Senfsoße, Ofenkartoffeln und Gurkensalat anrichten.

TIPP: Fisch nicht zu lange garen -
fertig ist er, wenn er nicht mehr glasig ist
und sich leicht mit der Gabel zerteilen lässt.



Guten Appetit! ♥

