



ROTBARSCHFILET MIT SENFSAHNE

für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Nährwert: 300 kcal; 29 g E; 19 g F; 3 g KH
Zutaten

600 g Rotbarschfilet
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Fett für die Form

Sauce:

150 g Crème fraîche
2 EL scharfer Senf
1/8 l Fischfond oder Milch
1 TL Stärke
1 Käst. Kresse

Zubereitung

1. Das Rotbarschfilet waschen, trockentupfen und in Portionen teilen. Auf eine Platte legen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern.
2. Eine Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
3. Für die Sauce die Crème fraîche mit dem Senf und dem Fischfond oder der Milch gut verrühren. Mit in Wasser gelöster Stärke binden und kurz aufköcheln lassen.
4. Die Kresse waschen und die Hälfte in die Sauce geben. Die Sauce über den Fisch verteilen.
5. Die Auflaufform in den Ofen stellen und ca. 20 Minuten garen.
6. Nach Abschluss des Garvorganges mit der restlichen Kresse garnieren.

Guten Appetit!