



Fischfilet mit Senfsauce und Kartoffeln

Norddeutscher Fischklassiker

257

kcal

24.6 g

Protein

27 g

Kohlenhydrate

5.3 g

Fett

30 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Fisch, Milch/Laktose, Senf

Zutaten

200 g Fischfilet (Weißfisch)

15 g Senfkörner

300 g Kartoffeln

100 ml Milch

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, kochen und warmstellen.
2. Fischfilet salzen, pfeffern und in etwas Fett von beiden Seiten braten.
3. Für die Sauce Senfkörner mit Milch aufkochen und leicht einköcheln lassen, mit Salz abschmecken.
4. Fisch mit Sauce und Kartoffeln servieren.