



Fischfilet mit Senfsauce und Kartoffeln

Norddeutscher Fischklassiker

501

kcal

57.2 g

Protein

52.9 g

Kohlenhydrate

4.6 g

Fett

30 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Senf, Soja

Zutaten

200 g Sojaschnetzel

15 g Senfkörner

300 g Kartoffeln

100 ml Hafermilch

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.