



## 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.