



Fischfilet mit Senfsauce und Kartoffeln

Norddeutscher Fischklassiker

510

kcal

58.6 g

Protein

52 g

Kohlenhydrate

5.6 g

Fett

30 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegetarische Variante

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

Zutaten

200 g Sojaschnetzel

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.