frei nach einem Rezept von Fisch Meyer (www.fischmeyer.de)



Kabeljau an Senfsauce

2 Portionen

Zutaten

400 g Kabeljaufilet mit Haut, 1 große Zwiebel, 3 Esslöffel Öl, 1 Bund Dill, 150 ml Sahne, 300 g grüne Bohnen, 2 Esslöffel körniger Senf, 1 Rosmarin-Zweig, 2 Knoblauchzehen, 1 Esslöffel Butter

Zubereitung

1. Bohnen putzen und in Salzwasser 4 Minuten blanchieren - die Bohnen sollen noch Biß haben
2. Zwiebel schälen und fein würfeln,
3. Knoblauchzehen halbieren
4. Dillspitzen abzupfen
5. Fischfilet kurz abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern
6. 2 Esslöffel Öl in der Pfanne nicht zu heiß werden lassen
7. im Öl die Zwiebeln anschwitzen, dann Senf und Sahne zugeben und reduzieren lassen.
8. in einer zweiten Pfanne ein Esslöffel Öl heiß werden lassen, Knoblauch und Rosmarin zugeben und die Fischfilets auf der Haut 3 Minuten nicht zu scharf anbraten
9. die Filets wenden, Butter zugeben und sanft auf der anderen Seite 3 MInuten braten
10. Fisch, Knoblauch und Rosmarin aus der Pfanne nehmen, die Fischfilets warm stellen
11. 100 ml Wasser in der Fischpfanne heiß werden lassen, die Bohnen zugeben und diese heiß werden lassen, salzen und pfeffern
12. die Bohnen auf dem Teller anrichten, das Fischfilet darüber setzen und mit Senfsauce bestreichen

Zeitbedarf

1 Stunde

dazu paßt

Reis