

Dorsch in Senfsauce

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Rama Cremefine zum Kochen 15%
350 g Möhren
500 g Lauch
500 g Wildreis-Mischung
Salz
20 g Rama
40 g Mehl
500 ml Gemüsebrühe, z.B. von Knorr
500 g Dorschfilet
4-5 EL Zitronensaft
weißer Pfeffer
2 EL Öl
1/2 Bund Dill
2-3 EL körniger Senf

zum Garnieren Zitronenspalte

Rezept: Dorsch in Senfsauce

1. Möhren schälen, putzen und in feine Stifte schneiden. Porree putzen, waschen, in feine Stifte schneiden. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Inzwischen für die Sauce Rama in einem Topf zerlassen, 20 g Mehl darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Nach und nach 250 ml Brühe und Rama Cremefine unterrühren. 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen Fisch abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in 20 g Mehl wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Dorsch von jeder Seite 3-4 Minuten braten.
4. 250 ml Brühe in einem Topf aufkochen, Möhren und Porree zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Dill waschen, trocken schütteln, etwas zum Garnieren beiseitelegen, Rest fein hacken.
5. Senf unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis abgießen. Dorsch in Senfsauce mit Gemüse und Reis servieren. Mit gehacktem Dill bestreuen. Mit Zitronenspalten und beiseitegelegtem Dill garnieren.

Nährwerte Pro: Portion

Brennwert 2070 kJ / 490 kcal Fett 21 g davon gesättigte Fettsäuren -
Kohlenhydrate 46 g davon Zucker - Ballaststoffe - Eiweiß 31 g Salz