



Fischfilet mit leichter Sahne - Senf - Sauce

**klasse für alle weißen Fischfilets, auch
WW - geeignet**

Die Fischfilets kurz abrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke von beiden Seiten darin anbraten. Mit Salz und (grobem) Pfeffer würzen.

Die saure Sahne mit dem Senf und den Kräutern vermischen und zu dem Fisch geben. Einmal kurz aufkochen lassen und abschließend noch einmal mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Dazu passt sehr gut Reis oder Baguette und als ergänzendes Gemüse passen grüne Bohnen, Blumenkohl oder auch Kohlrabi.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kalorien p. P.	ca. 320



Zutaten für 2 Portionen:

400 g	Fischfilet(s), weißes (z. B. Seelachs, Rotbarsch, Kabeljau)
½	Zitrone(n)
2 TL	Rapsöl
150 g	saure Sahne
1 EL	Senf
1 EL	Petersilie
1 EL	Dill
	Salz und Pfeffer
	Zucker

Rezept von: Kochnudel84