Bunte Fischpfanne

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Fischfilet (Seelachs oder Lachs)
- 1 Zitrone
- 1 TL Kokosöl
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Weizenmehl
- 200 ml Sahne
- 500 ml Milch
- 2 EL Senf
- 3 Lauchzwiebeln
- 100 g Sellerie
- 2 EL Dill (gehackt)
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 35 Minuten

Bunte Fischpfanne mit Gemüse zubereiten:

1. Schneide das Fischfilet in Würfel, beträufel es mit Zitronensaft und würze es mit Salz und Pfeffer. Schmelze das Kokosöl in einer Pfanne und brate den Fisch darin an.
2. Schäle die Möhren und schneide sie in schmale Streifen. Gib sie zum Fisch und brate sie etwas mit.
3. Brate die kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe in einem Topf in Butter an. Gib das Mehl dazu und verrühre alles gut. Lösche die Mehlschwitze nun mit der Milch und der Schlagsahne ab.
4. Schäle den Sellerie und die Frühlingszwiebeln, schneide sie klein und gib sie zur Soße. Füge den Senf und Dill dazu und püriere die Sauce. Schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab. Füge nun noch ein geschlagenes Ei dazu und rühre gut um.
5. Gib zum Schluss den Fisch und die Möhren in die Sauce und hebe sie vorsichtig unter. Serviere die Fischpfanne mit Salzkartoffeln oder Reis.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.