

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
- Pfeffer

Arbeitszeit:

ca. 35 Minuten

So machst du die bunte Fischpfanne selber

1. Schneide das Fischfilet in Würfel, beträufel es mit Zitronensaft und würze es mit Salz und Pfeffer.
2. Schmelze das Kokosöl in einer Pfanne und brate den Fisch darin an.
3. Die Möhren schälst du und schneidest sie in schmale Streifen. Gib sie zum Fisch in die Pfanne und brate sie etwas mit.

4. Bringe in einem Topf die Butter zum Schmelzen und schwitze die klein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe darin an.
5. Gib das Mehl zur Butter und verrühre alles gut. Lösche die Mehlschwitze nun mit der Milch und der Schlagsahne ab.
6. Schäle den Sellerie und die Frühlingszwiebeln, schneide sie klein und gib sie zur Soße.
7. Füge den Senf und Dill dazu und püriere die Sauce. Schmecke sie dann mit Salz und Pfeffer ab. Füge nun noch ein geschlagenes Ei dazu und rühre gut um.
8. Nun gibst du zum Schluss noch den Fisch und die Möhren in die Sauce und hebst sie vorsichtig unter.
9. Serviere die Fischpfanne mit Salzkartoffeln oder Reis.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

