

Rezepte von Löwensenf

Kabeljau auf Karottensenfgemüse



2 x 150g	Kabeljaufilets (küchenfertig)
1	Zitrone
3 EL	Mehl
2 EL	Olivenöl
Je 1	violette, gelbe und normale Karotte
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Butter
1 EL	Löwensenf Premium Grobkörnig
	Salz, Zucker
1 EL	Schmand
2	Stängel Kerbel

1. Gemüsebrühe aufkochen. Karotten schälen, in Scheiben schneiden und in der Brühe bissfest garen. Löwensenf Premium Grobkörnig und Butter zu den Karotten geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Kabeljau mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets in Mehl wenden und leicht abklopfen.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldgelb braten.

4. Kerbel zupfen, klein hacken und mit dem Schmand unter die Karotten geben.

5. Den Kabeljau auf dem Karottensenfgemüse anrichten.