



## Hamburger Pfannenfisch mit Senfsauce

auf Rote-Bete-Birnen-Salat



20-30min



2 Personen

Der Kabeljau hat sich heute ganz fein gemacht und kommt in Begleitung eines eleganten Rote-Bete-Birnen-Salats und einer cremig-milden Senfsauce. Genuss der Extraklasse, Low Carb sowie schnell und unkompliziert in der Zubereitung!



- 1 Zwiebel
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Birne
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Milch <sup>7</sup>
- 2 Päckchen Senf <sup>10</sup>
- 1 Packung Kabeljaufilet <sup>4</sup>

- 2-3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 1TL Honig oder ½TL Zucker
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 623kcal, Fett 34.0g,  
Kohlenhydrate 38.7g, Eiweiß 34.9g



## 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel schneiden, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden.



#### 4. Salat fertigstellen

2EL Olivenöl, den **Zitronensaft** und **-abrieb**, 1TL Honig oder 1/2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Zwiebelstreifen**, den **Rote-Bete-Spalten** und der **Petersilie** vermengen. Die **Birnenspalten** vorsichtig unterheben.



## 2. Salat vorbereiten

Die **Rote Bete** abtropfen lassen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Birne** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm dünne Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



## 5. Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **restlichen Zwiebeln** in der Butter 1-2Min. farblos anbraten, dann mit 1TL Mehl bestäuben. Die **Milch** nach und nach unterrühren und die **Sauce** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Die **Sauce** mit dem **Senf** verfeinern und mit Salz abschmecken.



### 3. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



## 6. Fisch braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und in **2 gleich große Stücke** schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in 1-2EL Mehl wenden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Fisch** noch 2Min. ziehen lassen, dann mit dem **Salat** und der **Sauce** anrichten und servieren.