



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Birne
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Milch 7
- 2 Päckchen Senf¹⁰
- 1 Packung Kabeljaufilet⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl¹
- 2EL Butter⁷
- 1TL Honig oder ½TL Zucker
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zwiebel schneiden



2. Salat vorbereiten



3. Zitrone vorbereiten



4. Salat fertigstellen



5. Sauce zubereiten



6. Fisch braten

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.

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.

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.