



Hamburger Pfannenfisch mit Senfsauce

auf Rote-Bete-Birnen-Salat



20-30min



3-4 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
- 2 Packungen Rote Bete, vorgegart
- 2 Birnen
- 20g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Milch ⁷
- 3 Päckchen Senf ¹⁰
- 1 Packung Kabeljaufilet ⁴

- 3-4EL Weizenmehl ¹
- 4EL Butter ⁷
- 1-2TL Honig oder ½-1TL Zucker
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- große Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Energie 605kcal, Fett 33.5g,
Kohlenhydrate 36.9g, Eiweiß 34.2g



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



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



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



3-4EL Olivenöl, den **Zitronensaft** und -**abrieb**, 1-2TL Honig oder 1/2-1TL 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 mittelgroßen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **restlichen Zwiebeln** in der Butter 1-2Min. farblos anbraten, dann mit 2TL 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 **4 gleich große Stücke** schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in 2-3EL Mehl wenden und in einer großen Pfanne mit 2EL 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.