



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer 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 605kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 36.9g, Eiweiß 34.2g



1. Zwiebel schneiden

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



2. Salat vorbereiten

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.



3. Zitrone vorbereiten

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



4. Salat fertigstellen

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.



5. Sauce zubereiten

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.



6. Fisch braten

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.