



Ihr Fachgeschäft für Fischspezialitäten  
seit 1982 in Holzkirchen und Umgebung

Telefon: 08024 - 7904  
Mobil: 0157 741 098 79

## REZEPTSAMMLUNG

### Rotbarschfilet auf Gemüse mit leichtem Senfsud

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

600g Rotbarschfilet  
500g Kartoffeln  
1 großes Bund Suppengrün  
30g Butter  
1 Fischfond (erhältlich bei uns  
am Stand)  
3 EL Senf  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Kerbel  
100ml Schlagsahne

#### So wird's gemacht:

1. *Fischfilet in Portionsstücke schneiden.  
Kartoffel waschen, schälen und würfeln.*
2. *Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden.*
3. *Gemüse und Kartoffeln in heißer Butter andünsten und mit Fischfond ablöschen.  
  
Senf, Salz und Pfeffer zufügen und ca. 8 min. dünsten. Fischfilets auf das Gemüse geben und zugedeckt weitere 5 min. dünsten.*
4. *Kerbel waschen, trocken tupfen und fein schneiden und zusammen mit der Sahne zufügen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.  
Gemüse und Fisch auf Tellern anrichten.*

**Guten Appetit!!**