



Bild folgt

Fischpfanne mit Chinakohl

(447 kcal, KH 40 g, P 41 g, F 13 g)

Zubereitungszeit ca.: 25 Min.

Zutaten für 2 Personen:

400 g	Kartoffeln
1	Gemüsezwiebel
1 EL	Sonnenblumenöl
150 ml	Gemüsebrühe
250 g	Chinakohl
300 g	Seelachsfilet
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Weizenvollkornmehl
150 ml	Saure Sahne 10 % Fett oder Soja cuisine
2 EL	Senf
	Pfeffer, Kräutersalz, Muskat, Biobin
5 EL	Dill, frisch oder TK

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel kleinschneiden und im heißen Öl glasig dünsten. Die Kartoffeln hinzufügen und kurz mit dünsten. Die Brühe dazu gießen und ca. 10 Min. garen.

Chinakohl putzen und quer in breite Streifen schneiden. Seelachs in Streifen schneiden und mit Salz und Zitronensaft würzen. In wenig Mehl wenden und in etwas Öl anbraten.

Sahne, Senf, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben. Chinakohlstreifen hinzufügen und etwa 3 Min. garen. Das Biobin zum Andicken einrühren. Die Fischstreifen unter das Gemüse mischen und mit Dill garnieren.