

Kabeljau mit Senfsauce

Portionen = 4

Zubereitungszeit: 10 / 25 = 35 Min.

Zutaten:

- 750 g Kabeljaupfilet
- [2 EL Küchenchef-Öl mit Buttergeschmack](#)
- [4 TL Fickeltünnes-Senf](#)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Gemüsebrühe
- [1 EL Kräuter-Knoblauch-Dip](#)
- 2 Prisen Zucker
- ca. 50 ml Sahne

Das Kabeljaupfilet mit Zitrone säuern und mit Kräuter-Knoblauch-Dip von beiden Seiten würzen. In der Mikrowelle ca. 4-5 Minuten (800W) garen oder in der Pfanne dünsten. Mit dem Küchenchef-Öl mit Buttergeschmack und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Wasser und Sahne und dem Fischsud auffüllen. Den Senf, Zucker und Zitronensaft dazugeben. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Dazu Salzkartoffeln und grünen Salat mit Essig-Öl Dressing.