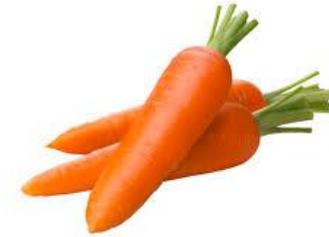
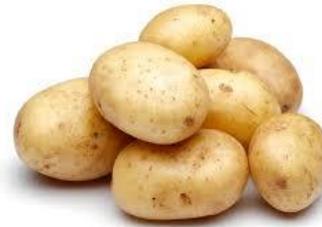


# Fischfilet mit Stampfkartoffeln und Senfrahm

## Zutaten für 2 Personen:

- 500g Kartoffeln (am besten mehligkochende)
- 250g Fischfilet (z.B. Lachs oder Seehecht)
- 150g Kochsahne
- 3 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1TL körniger Senf (ca. 10g)
- 10g Dill/ Petersilie
- 1TL Gemüsebrühe (Pulver)
- Salz, Pfeffer, Zucker, Wasser, Öl



## Zubereitung :

- 1) Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren, in gesalzenem Wasser ca. 15-20min weich kochen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.
- 2) Knoblauch abziehen und fein hacken. Karotten schälen, längs vierteln und in 5cm Stücke schneiden. In einem kleinen Topf 1EL Butter schmelzen, Karotten und Knoblauch 1min anschwitzen. 50ml Wasser und 1 Prise Zucker zugeben und 6-8min garen bis das Wasser verkocht ist. Karotten 2-3min weiterbraten, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Dill und Petersilie abzupfen und zusammen fein hacken. Kartoffeln gut abgießen. ½ TL Gemüsebrühe und 2EL Kochsahne in den Topf geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zu Stampf verarbeiten. Kräuter unterrühren und mit Salz abschmecken.
- 4) Fischfilet rundum salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne 1EL Öl erhitzen. Fisch auf der Hautseite 1-2min anbraten, dann wenden und weitere 1-2min braten, bis der Fisch nicht mehr glasig ist. Fisch herausnehmen.
- 5) In der Pfanne die restliche Sahne, restliche Gemüsebrühe, körnigen Senf und 50ml Wasser aufkochen und 2-3min köcheln lassen. Fisch wieder dazugeben und kurz erhitzen.
- 6) Fisch mit Stampfkartoffeln, Karotten und Senfrahm genießen.



Guten  Appetit

