



Waller mit Senf-Sahne-Sauce



Zutatenliste (für 4 Personen)

Für den Fisch:
800 g Wallerfilet
200 g Karotten
200 g Sellerie
200 g Lauch
20 g Butter

Für den Sud:
1 l Wasser
50 ml Essig
1 kleine geviertelte Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 kleiner Thymianzweig
1 TL zerstoßene Pfefferkörner
12 g Salz

Für die Sauce:
100 ml Weißwein
200 ml Sahne
20 g grober Senf
1/2 Bund Petersilie
200 ml Fischfond



Zeitangaben

Zubereitung 15 Minuten
Garzeit 65 Minuten



Auswertung pro Portion

Kcal	607
KJ	2538
Eiweiß	35,8
Fett	43,9
Kohlenhydrate	13,3

Zubereitung

1. Die Zutaten für den Sud 20 Min. kochen, dann passieren. Währenddessen Karotten und Sellerie schälen und in Würfel teilen, den Lauch putzen, gründlich waschen und in Scheiben schneiden.
2. Fischfond und Weißwein sirupartig einkochen, mit der Sahne aufgießen und reduzieren, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Petersilie hacken.
3. Gemüse mit Butter und etwas Kochsud 10 Min. dünsten. Die Wallerfilets portionieren und würzen. Den Sud in einem flachen Topf aufkochen, die Filets hineinlegen und 6-8 Minuten garziehen lassen.
4. Sauce aufkochen, Senf und Petersilie einrühren, Wallerfilets mit dem Gemüse anrichten und mit der Sauce servieren.

TIPP: Dazu passen Salzkartoffeln oder traditionell auch Linsen.