



Backfisch mit Senf-Kräuter-Sauce

Zutaten

- 600 g Kabeljaufilets
- 1 Ei(er)
- 80 g Semmelbrösel
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Für Genießer Kräuter-Sauce mit feiner Dill-Note
- 1 EL Frischkäse
- 1 EL Senf, grobkörnig
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate

Zubereitung

1. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 4 würzen. Ei(er) verquirlen. Die Fischfilets darin wenden und mit Semmelbrösel panieren.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Fischfilets darin von beiden Seiten goldbraun braten.
3. In einem Topf Wasser erwärmen. MAGGI Für Genießer Kräuter Sauce mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr 3 Min. kochen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Frischkäse und Senf zufügen und darin heiß werden lassen. Die Sauce nicht mehr aufkochen lassen und mit dem Backfisch anrichten. Dazu schmeckt Kartoffelsalat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	289 kcal
Fett	9 g
Protein	32 g

🕒 24 Minuten

⊕ 4 Portionen