

Fischfilet im Lauchbett

Zutaten (für 1 Personen):

- 300 g Lauch
- 1 cm Ingwer
- 0,5 Zitrone
- 200 g Seelachsfilet
- alternativ: anderer fettarmer Fisch
- 1 TL Senf
- 1 EL Rapsöl
- 80 ml Gemüsebrühe
- 30 ml saure Sahne
- Salz
- Pfeffer

Lauch in 1 cm dicke Ringe schneiden und gründlich waschen und abtropfen. Zitrone auspressen. Ingwer dünn schälen und sehr fein hacken, Bio-Ingwer kann auch ungeschält verwendet werden.

Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit etwas Senf bestreichen. In einem Topf Rapsöl erhitzen und den Lauch mit dem Ingwer darin andünsten. Mit der Brühe und der sauren Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fischfilet auf den Lauch betten und alles zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin: Ernährungsteam Ikaneum (Israelitisches Krankenhaus Hamburg)

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen