

# Fisch in Gemüse mit Senfsoße

---

Caritas-Altenheim St. Franziskus, Berching

## Zutaten

750 g	Fischfilet
	Salz, Pfeffer
2 EL	Senf
600 g	Gemüse (Knollen- oder Bleichsellerie, Möhren, Lauch, Weißkohl, Kohlrabi, Zucchini)
40 g	Butter
1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie, gehackt
250 ml	Fleischbrühe
4 EL	saure Sahne
1 EL	Tomatenmark
40 g	Butterflöckchen

## Zutaten für die Soße

30 - 40 g	Butter
30 - 40 g	Mehl
½ l	Brühe
	Salz, Pfeffer
½	Zwiebel
2 EL	Senf
1 TL	Zucker
2 EL	Weißwein
3 EL	Sahne

## Zubereitung des Fischfilets

Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden. Den Ofen auf 200°C vorheizen. In einer feuerfesten Form Butter zerlassen, Zwiebel, gesamtes Gemüse und die Hälfte der Petersilie darin andünsten, salzen. Die Brühe aufgießen, zugedeckt im Ofen etwa 30 Minuten dünsten. Die Fischstücke auf das fertig gegarte Gemüse legen, mit der restlichen Petersilie bestreuen.

---

Saure Sahne mit Tomatenmark verrühren, die Fischstücke damit bestreichen und mit Butterflöckchen belegen. Etwa 15 Minuten im Ofen überbacken.

#### Zubereitung der Senfsoße

In einer Kasserolle Butter zerlassen, Mehl unter ständigem Rühren mit Schneebesen hell anschwitzen. Zwiebel zugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Nach und nach Brühe zugießen und unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze unter weiterem Umrühren 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Mit Senf, Zucker, Wein und Sahne gut abschmecken und kurz etwas ziehen lassen.

#### Backzeit

Ober-/Unterhitze: 200°C

Zeit: 45 Minuten