

Fisch - Chinakohl - Pfanne

Zutaten für 4 Personen

750 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln
50 g	Butter oder Margarine
1/4 l	Brühe (instant)
200 g	Schlagsahne
	Salz, Pfeffer a. d. Mühle
500 g	Chinakohl
400 g	Goldbarschfilet
3 EL	Zitronensaft
3 EL	Mehl
3 EL	Senf (mittelscharf)
2 EL	Saucenbinder (hell)
1	Bund Dill (gehackt)



Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Würfeln schneiden. Die Zwiebeln pellen, in Spalten schneiden und mit den Kartoffeln in 20 g Butter oder Margarine andünsten. Die Brühe und die Schlagsahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten garen.

Den Chinakohl putzen und quer in breite Streifen schneiden. Das Goldbarschfilet in Streifen schneiden, mit Salz und Zitronensaft würzen, in dem Mehl wenden und in der restlichen Butter oder Margarine von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten goldbraun braten.

Den Senf und den Saucenbinder unter die Kartoffeln rühren und aufkochen lassen. Die Chinakohlstreifen zugeben und 2 bis 3 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Goldbarschfilet unter das Gemüse mischen, mit Dill bestreut servieren.

Dazu passt Wildreis.

Buenos Appetit