

Lichters Zanderfilet mit Möhren-Gemüse und Senf-Sauce

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-zanderfilet-mit-moehren-gemuese-senf-

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zanderfilets je 180 g
- 500 g Möhren
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 35 g Butter
- 25 g Mehl
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 375 ml Gemüsebrühe, Instant
- 250 ml Milch
- 3 ELÖL
- 1 Prise Zucker
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Zitrone auspressen. Die Zanderfilets abspülen, trockentupfen, in 8 Stücke schneiden und Salz, Pfeffer und ca. 3 EL Zitronensaft würzen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren, in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abgießen und warm stellen.

Für die Sauce 25 g Butter schmelzen und das Mehl darin unter Rühren etwa 1 Minute anschwitzen. Je 250 ml Brühe und Milch unter ständigem Rühren hinzufügen. Das Ganze aufkochen lassen und den Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen.

Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden, Peperoni waschen, schälen, entkernen und würfeln.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl mit 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Knoblauch darin andünsten, mit der restlichen Brühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.

Petersilie waschen, trockentupfen, Blätter fein hacken und unter die Möhren rühren.

Rezept: Horst Lichter

Prominenter Gast: Mirco Nontschew

Lafer! Lichter! Lecker! vom 9.1.2010