

Spitzkohlragout mit Senfsauce

400 g Mairüben

Salz

1 Schalotte

400 g Spitzkohl

2 EL Rapsöl

300 g Fischfilet

Pfeffer

1 Zitrone

250 ml Gemüsebrühe

3 TL Senf

1 EL Stärke

ZUTATEN

2 PORTION

ZUBEREITUNG

Mairüben im Topf in Salzwasser kochen

Schalotte fein würfeln, Spitzkohl klein schneiden

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilet braten mit Pfeffer würzen und zur Seite stellen

Zitrone auspressen

Gemüsebrühe mit Zitronensaft, Senf und Stärke zu einer glatten Masse rühren

Spitzkohl und Schalotte zu den Mairüben geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen, alles 10 Minuten kochen

Spitzkohlragout mit Fischfilet servieren

Dieses Rezept ist aus dem Kochbuch: Tu Genuss rein! Frühling



Lasst es Euch schmecken!

Eure Mandy



Follow us on Instagram
die_life_and_food_farm