

DORSCHFILET AUF MANGOLDBETT

Kategorie: FISCH



Zutaten für 1 Portion:

- 140 g Dorsch/Kabeljau
- 350 g Mangold
- 0.5 Stück Zwiebel
- 0.5 Zehe Knoblauch
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 70 g Crème fraîche
- 1 Esslöffel Butter

ZUBEREITUNG:

Den gewaschenen Mangold mit einem großen Küchenmesser klein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 TL Butter andünsten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die gehackten Mangold-Stiele hinzugeben und für weitere 5 Minuten dünsten. In einer zweiten Pfanne das Dorsch filet in 1 EL Butter je Seite ca drei Minuten braten. Etwas Wasser mit Zitronensaft vermischen und damit das Gemüse ablöschen. Die gehackten Mangold-Blätter und Creme Fraîche hinzugeben und kurz weitergaren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit dem Dorschfilet servieren.