

Oh, là là

*Bon
appétit!*

*Fischpfanne
Marseille*



WEIDEMANN
Catering GmbH

Weidemann Catering GmbH –
Ein Unternehmen der Weidemann-Gruppe.
www.weidemann-gruppe.de

Fischpfanne Marseille

Zutaten für 4 Personen:

480 g Seelachsfilet, 200 g frische Lauchzwiebel, 20 g gekörnte Brühe, 2 EL Sahne (20% Fett), 1 EL Zitronensaft, 60 g rote Linsen, Salz und Pfeffer, 2 TL Maisstärke, 2 TL Senf.

Zubereitung:

1. Das Fischfilet in 3 cm große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Lauchzwiebeln putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
 2. 350 ml Wasser in einer Pfanne aufkochen. Brühe, Linsen und Lauchzwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen.
 3. Die Sahne zugießen, Stärke anrühren und einrühren. Dann alles wieder kurz aufkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Senf würzig abschmecken.
 6. Fischstücke zufügen und zugedeckt weitere 6 bis 7 Minuten – je nach Fischstärke – garen.
- Als Beilage empfehlen wir Reis und Gurkensalat.