

Seelachs auf Senfmöhren bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Möhrenscheiben (gefroren), 100 ml Brühe, 2 Becher Schmand, 6 Esslöffel mittelscharfen Senf, 400 gr Seelachs.

Die Zubereitung:

Die Möhren in Margarine oder Butter dünsten. Die Brühe zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Ganze 5 Minuten garen. Den Schmand mit dem Senf und Petersilie (getrocknet - und Menge nach Geschmack) verrühren. Die Möhren in eine gefettete Form geben und die Hälfte der Schmandcreme untermischen. Den Fisch salzen und pfeffern und auf die Möhren legen. Nun die restliche Schmandcreme darauf verteilen. Das Ganze bei 200° C 25 Minuten backen. Dazu schmeckt selbstgemachter Pürree oder Salzkartoffel.