

Fischfilet in Senfsoße

Reicht für

2 Personen

Zutaten

500 g Fischfilets
100 g rote Linsen
400 g Champignons
1 kleine, rote Zwiebel
500 ml Haferdrink (glutenfrei, ungezuckert)
2 Esslöffel Speisestärke
2 Esslöffel Löwensenf, extra scharf
Thymian
Petersilie
Salz und Pfeffer
Kokosfett
Chiliflocken

Zubereitung

Die Linsen mindestens zwei Stunden lang in Wasser einweichen lassen.

Den Fisch in kleine Würfel schneiden und die Pilze in dünne Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen und in heißem Kokosfett glasig dünsten.

Die Speisestärke und den Senf in den Haferdrink einrühren und die Zwiebeln damit ablöschen.

Die Linsen abgießen und zusammen mit dem Fisch und den Pilzen in die Soße geben.

Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken und alles zusammen 15 Minuten lang in der Pfanne kochen lassen.

Mit Chiliflocken pikant abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit

Einweichzeit: mindestens 2 Stunden

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten