KIKKOMAN

Kabeljau mit Senfsauce und Tamari Sojasauce

Gesamtzeit **50 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
1.992 kJ / 476 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

4	Kabeljaufilets von je ca. 150 g
600 g	Kartoffeln
150 g	junge Spinatblätter
50 g	Butter
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
1 EL	Erdnussöl
	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml	Schlagobers
2 EL	Senf
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
	Estragon

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Kartoffeln ca. 25 Minuten kochen, den Spinat waschen und abtropfen lassen. Für die Sauce das Schlagobers bei geringer Hitze erwärmen, vom Feuer nehmen, natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce und Senf hinzugeben, miteinander verrühren und beiseite stellen. (Die Sauce muss vor dem Servieren aufgewärmt werden.)

Schritt 2

Die gekochten Kartoffel schälen, mit einer Gabel zerdrücken und die Butter, das Öl und 1 EL natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce einarbeiten. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Pfanne mit heißem Öl geben und sie auf jeder Seite anbraten. Ein Esslöffel natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce in einer Pfanne erhitzen und den abgetropften Spinat hinzugeben, nach einer Minuten wenden und vom Herd nehmen.