

Kabeljau mit Senfsauce und Tamari Sojasauce



Zubereitungszeit **50 Minuten**

Kalorien pro Portion **476**

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch und das Püree:

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

Für die Sauce:

10 ml Sahne
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
2 EL Senf
Estragon

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln ca. 25 Minuten kochen, den Spinat waschen und abtropfen lassen.
2. Für die Sauce die Sahne 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.)
3. Die gekochten Kartoffel schälen, mit einer Gabel zerdrücken und die Butter, das Öl und 1 EL natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce einarbeiten.
4. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Pfanne mit heißem Öl geben und sie auf jeder Seite anbraten.
5. Ein Esslöffel natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce in einer Pfanne erhitzen und den abgetropften Spinat hinzugeben, nach einer Minuten wenden und vom Herd nehmen.

Guten Appetit!