

# EM 2016 Frankreich Sole Colbert

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.-

Nährwert pro Rezept

344 Kcal, 22 g Fett, 5 g KH

---

## Zutaten

10 g Eschallotten, hacken

30 g Artischocken, vierteln

20 g Champignons, vierteln

5 g Butter

**1** andünsten

150 g Seezungenfilets, feine Streifen

20 g Colbertbutter

EM 2016 Frankreich Fisch Mix

**2** zugeben, kurz anbraten und abschmecken

## Colbertbutter

50 g Butter

**1** schaumig schlagen

10 g grobkörniger Senf

3 g Estragon

2 g Zitronenschalen, Abrieb

2 g Worcester Sauce

1 g Knoblauch, hacken

1 g Mittelmeer Mix (RL Gewürz)

1 cl Cognac

**2** zugeben und gut verrühren