Leichter Kochfisch mit Senfgemüse

Zutaten für 4 Personen

400 ml Fischfond	selbst herstellen oder bereithalten.
700 g Rotbarsch oder Kabeljau	waschen, evtl. Gräten entfernen, trockentupfen und mit
Salz und Pfeffer	sowie
2 - 4 EL Zitronensaft	würzen.
2 Zwiebeln	
500 g Kartoffeln	
1 -2 Karotten	
1 - Zucchini	waschen, evtl. schälen und in Würfel schneiden.
½ TL Butter	und
2 EL Olivenöl	in einer Pfanne heiß werden lassen, das Gemüse darin anbraten und mit dem Fischfond ablöschen.
3 - 5 EL Senf	und
3 EL gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian, Oregano, Basilikum)	zugeben und ohne Deckel ca. 8 Minuten sanft köcheln lassen. Die Fischfilets obenauf legen, den Deckel schließen und ca. 10 Minuten mitdünsten lassen. Wenn die Fischfilets gar sind, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
150 ml saure Sahne	unter das Gemüse mischen und mit
Salz und Pfeffer	abschmecken. Die Fischfilets wieder obenauf legen und servieren.

Dazu passt ein frischer Salat