

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Seelachs mit Basilikumsauce

4 Scheiben Seelachs à 200 g Zitronensaft	mit beträufeln u. durchziehen lassen.
1/2 l Weißwein jod. Meersalz	und in einer Pfanne erhitzen.
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	Fisch würzen mit: und in die Pfanne geben, bei kleiner Hitze 15 Min. dünsten.
30 g Weizen, sehr fein gemahlen 50 g Netto Zwiebel, gewürfelt 30 g ungeh. Pflanzenmarg.	Für die Sauce: und in andünsten. Fisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Dünstflüssigkeit vom Fisch mit auffüllen. Nach und nach mit dem Schneebesen unter den angedünsteten Weizen rühren und aufkochen, 5 Min. unter Rühren Kochen lassen.
200 cm ³ Sahne	kleingeschnitten, unterrühren u. die Sauce mit und etwas abschmecken.
1 gr. Bd. Basilikum	
jod. Meersalz Zitronensaft	

Gesamt: 1760 kcal : 4 = 440 kcal