

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Seezungenfilet in Kapernsauce

30 g ungeh. Pflanzenmarg.
30 g Vollkornmehl
375 cm³ Gemüsebrühe
125 cm³ Sahne
jod. Meersalz, Pfeffer, weiß

140 g Netto Staudensellerie
300 g Netto Zucchini

200 g Netto Porree

30 g ungeh. Pflanzenmarg.
1 durchgepr. Knoblauchzehe

50 g Kapern

12 Seezungenfilets
jod. Meersalz, Pfeffer, weiß
30 g ungeh. Pflanzenmarg.
1/8 l Weißwein

zerlassen,
darin anschwitzen, mit
und
ablöschen, würzen mit:

– 10 Min. leise kochen lassen –
in Scheiben schneiden,
in 5 cm Stücke, dann in
Streifen schneiden,
in halbe Ringe schneiden.

In
Gemüse und
andünsten. Dann das Gemüse
und
in die Sauce geben. 5 Min. bei
milder Hitze leise kochen
lassen.

waschen, abtrocknen mit
würzen.
mit
in einer Pfanne erhitzen.
Fischfilets mit der Hautseite
nach innen aufrollen, in dem
Sud zugedeckt bei mild. Hitze
3 – 4 Min. pochieren. Fisch auf
dem Gemüse anrichten.

Gemüse mit Kapernsauce: 1056 kcal : 4 = 264 kcal

Seezunge 100 g = 83 kcal

Goldbarsch 100 g = 105 kcal