

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gedünsteter Lachs

| | |
|---|---|
| 4 Scheiben Lachs (Kotelettstücke) (à 200 g) | waschen, trockentupfen, mit beträufeln. |
| Zitronensaft | |
| 2 Bund Frühlingszwiebeln (200 g Netto) | putzen u. i. dünne Scheiben schneiden, u. mit |
| 20 g Butter od. ungeh. Pflanzenm. | i. eine mikrowellen- geeignete Auflaufform geben. |
| jod. Meersalz | Fisch salzen u. auf die Früh- lingszwiebeln legen, |
| 200 g Netto Champignons | blättrig schneiden, auf d. Fisch verteilen, |
| 125 cm ³ Weißwein | angießen, |
| 60 g Butter od. ungeh. Pflanzenmarg. in Flöckchen u. Estragonblättchen (ersatzw. Petersilie) darauf verteilen. | Form abgedeckt b. 600 Watt in d. Mikrowelle ca. 15 Min. garen. Fisch herausnehmen, warm stellen. |
| 125 cm ³ Sahne | mit |
| Pfeffer weiß, 1 Pr. Zucker | und |
| 2 Tl Speisestärke | verrühren, in den Fond geben u. 5 Min. ohne Deckel b. 600 Watt garen, umrühren, mit dem Fisch servieren. |

Gesamt: 2497,3 kcal : 4 = 624 kcal (m. Butter)

2471,7 kcal : 4 = 618 kcal (m. Marg.)

Dazu: Salzkartoffeln