

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kräuterfisch

4 Rotbarschfilets à 180 g
Zitronensaft
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz
30 g Kapern
Petersilie
einige Stiele Zitronenmelisse
etwas Estragon
50 cm³ kaltgepr. Sonnen-
blumenöl
jod. Meersalz

10 g ungeh. Pflanzenmarg.

geh. Petersilie

beträufeln mit
mit
beidseitig würzen,

hacken und mit

und
mit d. Pürierstab pürieren. Eine
Hälfte d. Filets m. d. Paste
bestreichen, d. andere Hälfte
darüberklappen und m. Holz-
stäbchen feststecken.

Die Filets in eine feuerfeste,
gefettete Form legen, d.
Zitronenmarinade dazugießen.
Im vorgeh. Backofen bei 225
Grad ca. 15 Min garen (Umluft
200 Grad/25 Min.).

Mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1280,2 kcal : 4 = 320 kcal