

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Seelachsfilet auf Fenchelgemüse

400 g Seelachsfilet Zitronensaft	säubern, mit beträufeln, abgedeckt ziehen lassen.
100 g Netto Zwiebel 20 g ungeh. Pflanzenmarg. 350 g Netto Fenchel	fein gewürfelt, in andünsten, sodann kleingeschnitten ebenfalls andünsten,
200 cm ³ Gemüsebrühe	angiessen, alles gut wenden, das Fischfilet auf beiden Seiten würzen mit:
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	u. auf d. Fenchelgemüse legen. Abgedeckt ca. 10 Min. garen.
geh. Fenchelgrün	Mit bestreut servieren.

Gesamt : 592,4 kcal : 4 = 148,1 kcal
16,5 g Ballaststoffe : 4 = 4,125 g Ballaststoffe

Dazu: Salz- oder Pellkartoffeln
(100 g Pellkartoffeln gekocht, mit Schale =
= 70 kcal / 1,7 g Ballaststoffe)