

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Pangasiusfilet auf Lauchbett

100 g Netto Zwiebeln	würfeln u. in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten
400 g Netto Lauch	in dünne, halbe Ringe schneiden, zufügen, durchmischen u. dünsten
250 cm ³ Gemüsebrühe (ohne Glutamat)	angiessen u. mit
Pfeffer, weiss	würzen
4 Pangasiusfilets (à 125 g)	säubern, säuern, salzen u. auf das Lauchbett
jod. Meersalz	legen mit
Kurkuma	bestäuben u. zugedeckt garen.
100 cm ³ Sahne	Zuletzt angiessen, abschmecken
geh. Petersilie	u. mit bestreut servieren.

Gesamt: 1298,6 kcal : 4 = 324,65 kcal
nur Lauchbett: 668,6 kcal : 4 = 167,15 kcal
11 g Ballaststoffe : 4 = 2,75 g Ballaststoffe
Pangasiusfilet: 100 g = 126 kcal

Dazu: Naturreis

Variationen: 200 g Netto Broccoliröschen, zuletzt m. auf d. Lauch-
bett setzen und zugedeckt mitgaren.

Broccoli: 100 g / 26 kcal / 2,7 g Ballaststoffe