

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Fischfilet mit Frühlingsgemüse

80 g Netto Zwiebel	gewürfelt, in
40 g ungeh. Pflanzenmargarine	glasig dünsten,
170 g Netto Kohlrabi	klein gewürfelt, zufügen, leicht andünsten, durchrühren, so- dann
200 g Netto Gelbe Rüben (Karotten)	in halbe Scheibchen geschnitten zufügen, umrühren,
250 cm ³ Milch, 1,5 %	angießen u. durchrühren, würzen:
etwas gekörnte Brühe	und
geh. Petersilie	unterrühren u. d. vorbereiteten Fischfilets darauf legen:
4 Seelachsfilets à 150 g	säubern, mit
Zitronensaft (od. Limettensaft)	säuern, von beiden Seiten würzen:
jod. Meersalz, Pfeffer weiß, Curry	auf das Gemüse legen, Deckel d. Pfanne schliessen u. ca. 10 Min. b. kl. Hitze garen.

Gesamt: 413,75 kcal : 4 = 103 kcal (nur Gemüse)

10,62 g Ballaststoffe : 4 = 2,66 g Ballaststoffe

600 g Seelachsfilets: 486 kcal : 4 = 121,5 kcal

Dazu: Salzkaroffeln