

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Fischpfanne mit Estragonsauce

400 g Kabeljaufilet	mit
Zitronensaft u. jod. Meersalz	vorbereiten, sodann in Stücke schneiden.
150 g Netto Zwiebeln	würfeln und in
40 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten, Kabeljaustücke dazugeben, kurz dünsten,
200 g Netto Champignons	blättrig schneiden, vorsichtig mischen,
275 g Netto Fenchel	und
275 g Netto Zucchini	klein schneiden, dazugeben, vorsichtig mischen, kurz dünsten,
1/4 l Gemüsebrühe	angießen, mit
100 cm ³ Sahne	verfeinern.
Estragonblättchen	Mit
(od. Petersilienblättchen)	servieren.

Gesamt: 1116 kcal : 4 = 279 kcal

Dazu: Naturreis oder Kartoffeln