

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Schleie mit Fenchelcreme

4 Schleie (100 g Netto = 77 kcal) jod. Meers.	gut waschen, innen u. außen salzen.
3 Fenchelknollen (Netto 600 g)	Von d. Fenchelknollen d. Grün abschneiden, waschen, d. Hälfte davon i. d. Fische füllen. Jeden Schlei m. 1 dünnen Fenchelstück i. Alufolie legen, m.
Alufolie	Wermut beträufeln, Folie schließen. Im vorgeh.
1/8 l trock. Wermut	Backofen: 225 Grad 25-30 Min.
60 g Netto Zwiebel	Die Fenchelkn. grob zerschneiden u. zus. m. 15 Min. i. Salzwasser garen, gutabtropfen lassen, pürieren, abschmecken:
50 g Crème fraîche Pfeffer, weiß geh. Fenchelkraut	

Gesamt: 350 kcal : 4 = 88 kcal (Fenchelcreme)