

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Spinat-Gelbe-Rüben-Rohkost mit Fischfilet

für 1 Person / 238 kcal (ohne Bratfett)

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 125 g Kabeljaufilet          | schräg in Portionsstücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, etwas durchziehen lassen, mit jod. Meersalz u. Pfeffer, schwarz ungeh. Pflanzenmarg. würzen, in wenig von beiden Seiten braten. |
|                              | Marinade aus:  |
| 3 El Zitronensaft            |  |
| 1 El kaltgepr. Traubenkernöl |  |
| 1 Prise jod. Meersalz        |  |
| Pfeffer, weiß                |  |
| 1/2 l Apfeldicksaft          | rühren.  |
| 50 g Netto Spinat            | in der Marinade wenden, auf einen Teller anrichten,  |
| 80 g Netto Gelbe Rüben       | fein reiben, mit einem El portionsweise auf dem Spinat verteilen, Fischfiletstücke darauf anrichten. Mit   |
| Schnittlauchröllchen         | bestreut servieren.  |

