

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Fischauflauf

400 g Kabeljaufilet
Zitronensaft
Salz und Pfeffer

1 kleine Dose Mais

100 g Champignon

100 cm³ Sahne

1 El Kräutersauce, hell

100 g Gouda, 45% i. Tr.

geh. Petersilie

in Würfel schneiden, mit

würzen, in eine mikrowellen-
geeigneten Auflaufform geben.

abtropfen, auf dem Fisch
verteilen,

blättrig schneiden, darauf
verteilen,

mit

verrühren, über d. Fischauflauf
geben u. mit

gerieben, bestreuen.

Mikrowelle:

12 Min./ 600/ 700 Watt
abgedeckt garen.

Vor dem Servieren mit
bestreuen.

Gesamt: 1223 kcal : 4 = 306 kcal