

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Fischragout mit Erbsen

400 g Fischfilet
1 Zitrone

i. große Würfel schneiden
m. Zitronensaft beträufeln.

200 g Netto Porree

in feine Ringe schneiden
u. in

20 g ungeh. Pflanzenmarg.
jod. Meers., Pf. w.

andünsten, Fischstücke
salzen u. pfeffern, dazu-
geben u.

300 g Netto Erbsen

ca. 5 Min. zugedeckt garen.
Sodann hinzufügen:

1/8 l Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
100 cm³ Sahne
2 Tl scharfer Senf
geh. Peters.

mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1412,9 kcal : 4 = 353 kcal