

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gebr. Kabeljaufilet auf Feldsalat

für 1 Person

/ Frühlingsversion

50 g Netto Feldsalat

40 g Netto Radicchio

10 g Netto rote Zwiebel

2-3 Salbeiblätter

1 El. Obstessig

1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

1 Prise jod. Meersalz

Pfeffer, schwarz

½ TI Apfeldicksaft

Gänseblümchenblättern

-blüten

150 g Kabeljaufilet

Zitronensaft, jod. Meersalz,

Pfeffer, schwarz

10 g ungeh. Pflanzenmarg.

geputzt

geputzt, Radicchio in feine

Streifen schneiden,

in feine Spalten,

hacken

Marinade aus:

rühren.

Feldsalat in der Marinade

wenden, auf einem Teller

anrichten, Radicchio und

Zwiebeln darauf verteilen, mit

dem Salbei und

und

bestreuen.

säubern, säuern, salzen,

pfeffern,

und in

braten. Auf dem Salat anrichten.

Gesamt: 302 kcal