

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Fischfilet mit Paprikagemüse

4 Fischfilets à 150 g (z. B.: Rotbarsch) etwas Zitronensaft	säubern säuern und v. beiden Seiten
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	salzen u. pfeffern und v. beiden Seiten in
40 g ungeh. Pflanzenmarg. Majoranblättchen, kl. gezupft	braten. Mit z. Gemüse servieren. Für das Gemüse:
350 g Netto rote Paprika 300 g Netto gelbe Paprika	und vierteln, quer in Streifen schneiden,
100 g Netto Zwiebeln	in halbe Ringe geschnitten in
2 Ei kaltgepr. Olivenöl	glasig dünsten, Paprikastreifen dazugeben mitdünsten u. würzen:
jod. Meersalz, Pfeffer weiß	

Gesamt: 918,8 kcal : 4 = 230 kcal (Fisch)
331,5 kcal : 4 = 83 kcal (Gemüse)

Dazu: neue Kartoffeln