

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Saibling auf Gemüsebett

50 g Netto Frühlingszwiebeln	und
190 g Netto Porree (Lauch)	kleingeschnitten in
2 El kaltgepr. Rapsöl	hell andünsten,
165 g Netto Fenchel	zerkleinert hinzufügen
200 cm ³ Gemüsebrühe	angiessen und
	etwas später
200 cm ³ Sahne	alles vorsichtig durchmischen
	würzen:
Pfeffer, weiß	und zuletzt
gehackte Petersilie	hinzufügen.
2-3 Saiblinge	nach dem 3-S-System
	(säubern, säuern, salzen)
	vorbereiten und auf d. Gemüse-
	bett legen, Deckel auf die
	Pfanne und im Dampf garen.
	Zuletzt
200 g Netto Broccoliröschen	mitgaren.

Gesamt: 952,6 kcal : 4 = 238 kcal (nur Gemüsebett)
: 5 = 191 kcal

17,45 g Ballaststoffe : 4 = 4,36 g Ballaststoffe
: 5 = 3,49 g Ballaststoffe

Dazu: Salzkartoffeln