

REZEPT DES MONATS - März

LOW
CARB



Foto: shutterstock.com, i-sergeyevskiy

Gurken-Gemüse mit Fischfilet

Zutaten für 4 Personen:

1	große Zwiebel, geschält und gewürfelt
800 g	Salatgurken
1 Bund	Dill, gezupft, klein geschnitten
10 g	Butter
	Salz, Pfeffer
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Schmand
1 - 2 EL	grober Senf, Zitronensaft
1 TL	Zucker
1 EL	Öl
600 g	Fischfilets (Rotbarsch, Zander, Kabeljau) (küchenfertig, ohne Haut)

Zubereitung

- Salatgurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel auskratzen und in Würfel schneiden
- Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln 2 Min. hell andünsten, Gurken zugeben und 2 Min. mitdünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen
- 100 ml Gemüsebrühe zugießen und aufkochen, Gurken bißfest schmoren
- Schmand, Zitronensaft und Senf verrühren, in das Gurkengemüse geben, erhitzen, nicht mehr kochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken
- Fischfilet halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze max. 2-3 Min. braten
- Gurkengemüse und Fisch anrichten und mit Dill bestreuen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (ca.)	Fett	Eiweiß
	250	1 BE	15 g	16 g