

■ REZEPT DES MONATS - JANUAR

LOW  
CARB



## Fenchelgemüse mit Fisch

### Zutaten für 4 Personen

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| 3 Knollen  | Fenchel                     |
| 4 Filets   | Rotbarsch (500 g)           |
| 1          | Zitrone                     |
| ca. 200 ml | Gemüsebrühe                 |
|            | Salz, Pfeffer, wenig Chilli |
| 1 Bund     | Dill                        |
| je 1 TL    | Olivenöl und Butter         |

### Zubereitung:

- Fenchel schälen, in dünne Scheiben schneiden, ein wenig Fenchel grün aufbewahren und klein hacken
- im Olivenöl – Butter – Gemisch andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und leicht salzen
- ca. 10 min. bei geringer Temperatur dünsten
- den Rotbarsch salzen, wenig pfeffern und und mit Zitrone beträufeln
- den Fisch auf das Gemüse auflegen und bei geringer Hitze (darf nicht kochen) ca. 5 – 7 min. ziehen lassen
- Dill hacken und zum Schluss mit dem Fenchelgrün unterheben

Dazu passt Kartoffel-Möhrenpüree.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

| 1 Portion enthält | kcal | Kohlenhydrate (BE) | Fett | Eiweiß |
|-------------------|------|--------------------|------|--------|
|                   | 230  | 0                  | 10 g | 30 g   |

### Tipps:

Probieren sie mal etwas Neues. Fenchel und Fisch sind eine tolle Kombination. Haupterntezeit ist in den Monaten Oktober – Mai.

Fenchel bindet Gift- und Fettstoffe im Darm und wirkt so entgiftend und senkend auf den Blutfettspiegel. Weiterhin wirkt er durch sein ätherisches Öl gegen Darmstörungen. Er stärkt das Immunsystem und steigert die Zelltätigkeit.