

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Fischpfanne

150 g Netto Zwiebeln
40 g ungeh. Pflanzenmarg.
400 g Netto Kartoffeln

350 cm³ Gemüsebrühe

425 g Netto gelbe
und grüne Paprika

350 g Netto Broccoliröschen
500 g vorbereitetes Fischfilet
(Goldbarsch)

100 cm³ Sahne
geh. Petersilie
gek. Weizenkörnern
oder gek. Sonnenblumenkernen

würfeln, in
andünsten,
gewürfelt hinzufügen,
kurz andünsten und mit
aufgießen, 20 Min. garen.
Die letzten 10 Min.

in Würfel geschnitten
dazugeben, sowie
und
in Würfel geschnitten.

Zuletzt
angießen. Mit
und
bestreut servieren.

Gesamt: 1640 kcal : 4 = 410 kcal