

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Kürbispfanne mit Fisch

| | |
|---|---|
| 200 g Netto Zwiebeln | vierteln, in Scheiben schneiden u. in |
| 30 g ungeh. Pflanzenmarg. | andünsten. |
| 500 g Fischfilet (z.B.: Victoria- barschfilet) | vorbereiten, in Würfel schneiden, mit |
| Zitronensaft | beträufeln, mit |
| jod. Meersalz, Pfeffer weiß | würzen, zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, dünsten. Fischstücke herausnehmen, warm stellen. |
| 200 g Netto Grüne Paprika | achteln, in Stücke schneiden u. |
| 600 g Netto Kürbis, gewürfelt | in die Pfanne geben, |
| 1/4 l Gemüsebrühe | angießen, kurz dünsten, bis der Kürbis weich ist. Zuletzt |
| 100 cm ³ Sahne | dazugeben, mit |
| Pfeffer, weiß | würzen und mit |
| geh. Petersilie | bestreut servieren. |

Gesamt: 1321,6 kcal : 4 = 330,4 kcal

Dazu: Curry-Natur-Reis 160 g = 556,8 kcal : 4 = 139,2 kcal