

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Seelachs mit Basilikumsauce

4 Scheiben Seelachs à 200 g
Zitronensaft

1/2 l Weißwein
jod. Meersalz

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

30 g Weizen, sehr fein gemahlen
50 g Netto Zwiebel, gewürfelt
30 g ungeh. Pflanzenmarg.

200 cm³ Sahne

1 gr. Bd. Basilikum

jod. Meersalz
Zitronensaft

mit
beträufeln u. durchziehen
lassen.

und
in einer Pfanne erhitzen.

Fisch würzen mit:
und in die Pfanne geben,
bei kleiner Hitze 15 Min.
dünsten.

Für die Sauce:

und
in
andünsten. Fisch aus der
Pfanne nehmen, warm stellen.
Dünstflüssigkeit vom Fisch mit
auffüllen. Nach und nach mit
dem Schneebesen unter den
angedünsteten Weizen rühren
und aufkochen, 5 Min. unter
Rühren Kochen lassen.
kleingeschnitten, unterrühren u.
die Sauce mit
und etwas
abschmecken.

Gesamt: 1760 kcal : 4 = 440 kcal