

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Senfgurkenfisch

200 g Kabeljaufilet

Zitronensaft

80 g Netto Zwiebel

200 g Netto Salatgurke

jod. Meersalz

Pfeffer

Senf

1 Ei Kapern

geh. Dill

waschen, trocken tupfen,
beidseitig mit
beträufeln, 5 Min. ziehen lassen
in halbe Ringe schneiden,
in halbe Scheiben schneiden.

Den Fisch würzen mit
und
mit
bestreichen.

Das Fischfilet in eine mikrowel-
lungeeignete Form legen, die
Zwiebel- und Gurkenstückchen
und
darauf verteilen.

Abgedeckt in der Mikrowelle bei
600 Watt 8 Min. garen. Mit
bestreut servieren.

Gesamt : 188 kcal / für 1 Person
2,44 g Ballaststoffe