

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Fischfilet mit Gurkengemüse

200 g Netto Zwiebeln	vierteln u. i. Scheiben schneiden,
375 g Netto Gurke	geschält, längs halbiert, Kerne herausgekratzt, i. Scheiben schneiden, beides in
10 g ungeh. Pflanzenmarg. Curry	glasig dünsten, unterrühren u. i. geschl. Topf ca. 8 Min. garen.
4 Fischfilets	säubern, säuern, salzen.
Zitronensaft	in
jod. Meersalz,	wenden,
Vollkornweizenmehl, fein	u. in
ungeh. Pflanzenmarg.	v. beiden Seiten braten.
300 g Magerjoghurt	Zum Gurkengemüse geben, verrühren, nicht mehr kochen. Mit
Schnittlauch	bestreut servieren.

Gesamt: 269,2 kcal : 4 = 67,3 kcal  
(nur Gurkengemüse)  
Zum Verzieren: Zitronenscheiben