

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Fischfilet mit Tofu-Kräuterfüllung

230 g Tofu

pürieren, folgende Zutaten m. d.
Pürierstab untermischen:

geh. Peters.

geh. Basilikum

30 g Pinienkerne

abger. Schale 1 unbeh. Zitrone

Sojasauce, Pfeffer weiß

Koriander

4 Fischfilets (500 g)

z. B.: Seelachs

Zitronensaft

Sojasauce, Pfeffer weiß

säubern,
säuern mit
würzen mit:

Die Filets m. d. Füllg.
bestreichen, zusammenklappen
u. v. beiden Seiten in
abgedeckt braten.

Für d. Sauce:

und
angießen.

Mit
servieren.

30 g Pflanzenmarg.

125 cm³ Gemüsebr.

50 cm³ Sahne

geh. Peters.

Gesamt: 1176,3 kcal : 4 = 294 kcal

nur Füllg. 397,7 kcal : 16 = 25 kcal, ist auch als Brotaufstrich
geeignet.

1 Roggenknäckebrot extra dünn 18 kcal

1/16 Brotaufstr. 25 kcal = 43 kcal