

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Kräuterfisch (Frühlingsversion)

4 Rotbarschfilets à 180 g	beträufeln mit
Zitronensaft	mit
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	beidseitig würzen,
30 g Kapern	
Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Pimpinelle, Brennesselspitzen, Scharbockskraut	fein hacken und mit
50 cm ³ kaltgepr. Sonnen- blumenöl	und
jod. Meersalz	mit d. Pürierstab pürieren. Eine Hälfte d. Filets m. d. Paste bestreichen, d. andere Hälfte darüberklappen und m. Holz- stäbchen feststecken.
10 g ungeh. Pflanzenmarg.	Die Filets in eine feuerfeste, gefettete Form legen, d. Zitronenmarinade dazugießen. Im vorgeh. Backofen bei 225° C ca. 15 Min. garen (Umluft 200°/25 Min.).
geh. Petersilie	Mit bestreut servieren.

Gesamt: 1280,2 kcal : 4 = 320 kcal