

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Seelachs mit Bärlauchsauce

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 cm<sup>3</sup> Sahne

1 gr. Bd. Bärlauch

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