

Kräuterfisch gedünstet

800 g Fischfilet
Saft 1 Zitrone
1 Teel. Salz

Fisch säubern, säuern, salzen

je 1 Eßl. Dill, Estragon
Petersilie,
Zitronenmelisse

waschen, fein hacken

1/4 Teel. Pfeffer

Den Fisch in eine Pfanne geben
mit den Kräutern mischen, auf den Fisch streuen

1/8 L herber Weißwein

dazugeben
10 Minuten dünsten, Fisch aus der Pfanne nehmen
warm halten

1/8 L saure Sahne
2 Eßl. Mehl

verrühren, Fischsud binden, abschmecken und über den
Fisch geben

	Joule	Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
Gesamtrezept	6.623	1.583	152 g	78 g	28 g
1 Portion	1.657	396	38 g	19 g	7 g

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftskammer NRW

