

Rezept der Woche

Fischpfanne (4 Personen)

Zutaten:

- Ca. 200 g (2 Stückchen) Pangasius-Filet oder anderer Weißfisch
- Ca. 200 g (2 Stückchen) Lachs
- 100 g Nordsee-Krabben
- 250 g frische Champignons
- 200 ml Sojamilch
- Vegabin oder Bindobin zum binden
- Pfeffer und Salz
- Muskatnuss
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Würfel Fischbrühe (mit maximal 0,5 KHD pro 100 g)
- Eine Stange Sellerie
- Eine Stange Porree (nur der weiße Teil)
- Petersilie
- 1EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Fischstückchen mit Brühwürfel, Porree und Sellerie in 500 ml Wasser pochieren.
- Pochierten Fisch aus der Brühe nehmen, Brühe sieben und Flüssigkeit auffangen und abkühlen lassen.
- Champignons in Scheibchen schneiden und in etwas Olivenöl dünsten.
- 200 ml Sojamilch mit 100 ml der gesiebten Fischbrühe und 2 Einheiten Bindobin kalt mischen und aufkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.
- Die Fischstückchen in eine Auflaufform legen, Krabben und Champignons hinzufügen und die Soße darüber gießen.
- Mit Zitronensaft beträufeln und die Petersilie darüber streuen.

Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 0,5
- Eiweißportion: 1,5
- Kohlenhydrate: 2,5



Guten Appetit!

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de
