

GESUND UND LECKER IN DEN FRÜHLING



Hauptspeise:
SEELACHS AUF SENFMÖHREN

ZUTATEN (für 4 Personen)

600 g Seelachsfilet
1 kg Möhren
2 EL Butter
150 g Creme fraiche
2 EL Dijon Senf
150 ml Gemüsebrühe
2 EL g ehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden.
Butter zerlassen und die Möhren darin andünsten.
Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
Zugedeckt 5 Minuten garen.

Petersilie fein hacken.
Crème fraiche mit Senf und 2/3 der Petersilie verrühren.
Die Hälfte der Creme unter die Möhren rühren und die Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen.
Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.
Auf das Möhrengemüse legen und die restliche Creme darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C 15 Minuten überbacken.

Seite 2: SEELACHS AUF SENFMÖHREN



SEELACHS AUF SENFMÖHREN

Fortsetzung Zubereitung

Nährwerte pro Portion:

Kcal 354 | EW 31 g | F 20 g
KH 14 g | BE - | Bst 9 g
Chol 157 mg | Hsr 286 mg

Vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Als Beilage eignen sich Kartoffeln oder Reis

Tipp

Wie viel Energie dieses Hauptgericht liefert, hängt natürlich auch von der Art und Größe der Beilagenportion ab.

Ampel:

Übergewicht: gelb
Herz/Kreislauf: gelb
Diabetes: gelb
Gicht: gelb