

Forum Niere

Rezeptsammlung

Asiatische Fischpfanne

Zutaten für 1 Portion:

100 g	Chinagemüse, tiefgekühlt
100 g	Rotbarschfilet etwas Zitronensaft wenig Salz, Pfeffer
5 g	Weizenmehl, Type 405
10 g	Margarine
20 g	Ananaswürfel, Dose, abgetropft
1 EL	Ananassaft
10 g	Sahne
2 g	Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Chinagemüse in einer ausreichenden Wassermenge drei Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Danach auf einem Sieb abtropfen lassen.

Fischfilet waschen, sehr gut trockentupfen und in größere Stücke schneiden. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln und etwas durchziehen lassen. Danach mild salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischstücke rundherum goldgelb braten, herausnehmen und warm stellen.

Ananaswürfel und Ananassaft in der Pfanne erhitzen, Chinakohlgemüse zugeben und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten dünsten.

Sahne und Fischwürfel zugeben und mit Petersilie bestreuen.

Tipps von Frau H. Eder:

- *Dazu: weißer Reis (70 g Rohgewicht/1 Portion: 0,5 Kaliumpunkte)*
- *Zitronensaft macht das Fischfleisch fest.*
- *Chinagemüse lässt sich gut ersetzen durch rote und grüne Paprika, Möhren, Chinakohlgemüse, Lauch, Weißkraut, einige grüne Erbsen.*

Nährwerte pro Portion

250 kcal Energie

21 g Eiweiß

1 BE

7 K-Punkte (ca. 525 mg Kalium)

5 P-Punkte (ca. 250 mg Phosphat)