

fischfrikassee

Zutaten für 1 Portion

150 g	Fischfilet
	Zitronensaft
1 EL	Vollmehl
1	Eigelb
1 EL	Sauerrahm
1 TL	Öl
1 EL	Wein
etwas	Salz
etwas	Schnittlauch
1EL	Kapern

Nährstoffangabe

Energie: 313 kcal

Kohlenhydrate: 10 g

Eiweiß: 29 g

Fett: 11 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

empfindlichem Magen, Gewichtszunahme, Muskelaufbau

Zubereitung

- ↪ Fischfilet in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- ↪ 1/8 l Wasser zum Kochen bringen, das in Wasser angerührte Mehl einlaufen lassen und kurz aufkochen, Fischstücke einlegen und 10 Minuten ziehen lassen.
- ↪ Eigelb mit Sauerrahm, Öl und Wein gut verrühren und die Soße damit legieren.
- ↪ Zum Schluss mit Salz abschmecken, fein gehackten Schnittlauch und Kapern darüberstreuen.

