

Fischeintopf

- für 1 Person -

Zubereitung:

1 Tl Rapsöl

150g geschälte Kartoffeln

100g Zucchini / Champignon

50g Paprika, rot

½ Zwiebel / Knoblauch

300 ml Gemüsebrühe

80g Lachs

weißer Pfeffer, Chili, edelsüßer Paprika, Lorbeer, Salz, Petersilie

Rapsöl erhitzen und die gewürfelten Kartoffeln darin anschwitzen ·
das Gemüse putzen und würfeln und mit den Kartoffeln und den
Gewürzen 10 min garen · Gemüsebrühe und den gewürfelten Lachs
dazu geben und 10 min garen · mit frischer Petersilie garnieren

1 Portion = 400 kcal, 6,3 g Ball., 35 mg tier. Chol.

2 KHE