

Fischgulasch

- Für 4 Personen -



Zutaten:

4 Zwiebeln (80 g)
1 Knoblauchzehe
400 g Champignon
4 EL Rapsöl
200 g Tomaten rot, Konserve
600 g Wildlachs
200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Koriander
Salz
Zitronensaft

Zubereitung:

• Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden • Champignon putzen, halbieren und in Scheiben schneiden • mit 2 EL Rapsöl knusprig braten • Konserventomaten halbieren und mit dem Saft zu den gebräunten Champignons geben • Wildlachs in grobe Würfelschneiden • in 2 EL Rapsöl anbraten • mit Gemüsebrühe ablöschen und alles zum Gemüse geben • Mit Pfeffer, Koriander, Salz und Zitronensaft abschmecken •

Nährwertangaben:

1 Port. = 360 kcal, 3g Ball., 66 mg tier. Chol.
= 0 KH