

Nr. 40: Möhren-Fisch-Auflauf

- superschnell und für alle Jahreszeiten -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	mittelgroße	Karotte	100 g
1	kleines Stück	Seelachs, tiefgekühlt	100 g
1	Teelöffel	Butter	5 g
1	gehäufter Teelöffel	Mehl	5 g
½	Tasse	Gemüsebrühe	50 g
1	Teelöffel	Honig	5 g
1	gehäufter Esslöffel	Doppelrahm-Frischkäse	35 g

Zubereitung:

Karotte in Scheiben schneiden oder hobeln und in eine kleine gefettete Auflaufform geben. Das tiefgekühlte Fischfilet darauf legen.

Aus Butter, Mehl, Gemüsebrühe (1/4 Teelöffel Pulver und 50 ml Wasser), Honig und Frischkäse eine Soße rühren und über Gemüse und Fisch gießen.

Bei 180 Grad Celsius im Ofen etwa 25 - 30 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
etwas Reis oder Kartoffeln

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	107 kcal
Eiweiß (Protein)	8,3 g
Fett	6,0 g
Kohlenhydrate	5,1 g