

Fisch im Gemüsenest an Zitronensauce

Adventskalender 14. Dezember

Fisch im Gemüsenest an Zitronensauce

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern
- 15 g Olivenöl 2 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten
- 500 g heißes Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Prise Pfeffer in den Mixtopf geben,
- 1 kg Kartoffeln **oder**
- 250 g Reis in das Garsieb füllen u. einhängen
(der Reis muss mit Wasser bedeckt sein, mit Wasser weiter auffüllen)

Gemüse nach Wahl..... in den Varoma schichten.

Fisch, z. B. Lachs, Steinbutt.... in den Varoma-Einlegeboden legen. Alles zusammen **30 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Zitronensauce:

Restl. Garflüssigkeit

- 2 EL Mehl
- 1 Prise Salz u. Pfeffer
- 1 EL Zitrone

1 TL Dill

evtl. etwas Brühe **2 Min./100 °C/Stufe 3,5** aufkochen.

In dieser Zeit den Fisch, z. B. kurz in der Pfanne etwas anbraten. Alles auf einem Teller schön anrichten und heiß servieren.

Guten Appetit wünscht Rina Wilken

www.genusswelt-wilken.de