

Französische Fischpfanne

Zubereitet mit: Mondamin

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 2 Portionen

- 250 g Fischfilet (z.B. Seelachs)
- 1 EL Zitronensaft
- Jodsalz
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 40 g rote Linsen
- 2 TL KNORR Bouillon Delikatess Brühe 7,0L Glas
- 50 g Schlagsahne
- 2-3 EL MONDAMIN Saucenbinder zum Andicken von hellen Saucen
- 1-2 TL Senf
- Pfeffer

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1453 kJ
Energie (Kilokalorien):	345 kcal
Fett:	12 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,7 g
Kohlenhydrate:	26 g
davon Zucker:	6,7 g
Ballaststoffe:	2,3 g
Eiweiß:	31 g
Salz:	3,2 g

Zubereitung

1. Fisch in 3 cm große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Frühlingszwiebeln putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
2. 350 ml Wasser aufkochen, Delikatess Brühe einrühren, Linsen zufügen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten garen.
3. Sahne zugießen, Saucenbinder einrühren und kurz aufkochen lassen. Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Fischstücke und Zwiebeln zufügen und zugedeckt weitere 4 - 6 Minuten garen.

Tipps zu diesem Rezept

Dazu passen Reis, Kartoffeln oder einfach Baguettebrot.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Kochzeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH

Kontakt aufnehmen