



Fischragout 'Balkan Art'

Zutaten

0,5	kg	Auberginen
0,5	kg	Zucchini
1		Zwiebel
2		rote Paprikaschoten
2		Tomaten
200	g	Champignons
1	TL	Olivenöl
600	g	Seelachsfilet
1	EL	Zitronensaft frisch gepreßt
		Oregano, Pfeffer, Paprika evtl. jodiertes Salz

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden; die Auberginen und Zucchini waschen und gröber würfeln. Die Champignons waschen, putzen und in dünne Blättchen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin schmoren und das in Würfel geschnittene Fischfilet kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Mit den Gewürzen zusammen noch ca. 5 Minuten zugedeckt garen und mit Zitronensaft abschmecken (nicht mehr stark umrühren, da sonst der Fisch zerfällt).

Dazu wird Naturreis und Salat serviert.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	182	Kilojoule	:	767
Eiweiß	:	35 g	Ballaststoffe	:	4 g
Fett	:	3 g			
Kohlenhydrate	:	4 g			

Ernährungsberaterin/DGE
staatl. anerk. Diätassistentin
von den Krankenkassen anerkannt