

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 12: „Fisch auf Salat und Joghurt“



Zutaten: 1 kg Pangasiusfilet oder Buntbarsch (gefroren)
1 Becher Naturjoghurt
1 Bund Dill
1 bis 2 Salatherzen
Gutes Olivenöl

Den Fisch (wie immer) gefroren in eine Auflaufform legen mit Olivenöl beträufeln, gut mit Pfeffer und Salz würzen und anschließend im Backofen ca. 20 bis 30 Minuten bei einer Temperatur von 180 – 200 Grad garen.

Den Joghurt in einer Schüssel mit Pfeffer, Salz und dem klein gehackten Dill vermischen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Salatherzen der Länge nach halbieren und auf einem Teller anrichten, auch diese mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Fisch dazulegen und mit dem Jogurt servieren.

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS