



FISCHFILET MIT GEDÄMPFTEN ZWIEBELN

QimiQ VORTEILE

- Cremiger Genuss bei weniger Fett und weniger Cholesterin
- Problemloses Wiedererwärmen möglich
- Sämige Konsistenz im Handumdrehen



15



leicht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE FISCHFILETS

600 g Fischfilet
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
20 g Butter
2 EL Olivenöl

FÜR DIE GEDÄMPFTEN ZWIEBELN

250 g
600 g Zwiebel(n), fein geschnitten
50 g Butter
150 ml Wasser
Salz
Dill, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Danach in einer Butter-Olivenöl-Mischung beidseitig kurz braten.
2. Zwiebeln in Butter kurz anschwitzen, mit Salz würzen, mit Wasser aufgiessen und zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten.
3. QimiQ Saucenbasis einrühren und bis zur gewünschten Sämigkeit weiterköcheln lassen. Zu den gebratenen Fischfilets servieren und mit Dill dekorieren.