



FISCHFILET MIT GEDÄMPFTEN ZWIEBELN (QSB)

QimiQ AVANTAGES

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



15



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

FÜR DIE FISCHFILETS

600 g Fischfilet
Jus d'un citron
Sel et poivre

20 g Beurre
2 cs Huile d'olive

FÜR DIE GEDÄMPFTEN ZWIEBELN

250 g
600 g Oignon(s), coupé fin

50 g Beurre
150 ml Eau

Sel
Aneth, haché

PRÉPARATION

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.