



# FISCHFILET MIT GEDÄMPFTEN ZWIEBELN (QSB)

## QimiQ VORTEILE

- Cremiger Genuss bei weniger Fett und weniger Cholesterin (AFI)
- 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** QimiQ Sahne-Basis  
**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.