



# FISCHFILET MIT GEDÄMPFTEN ZWIEBELN (QSB)

## QimiQ AVANTAGES

- Saveur crémeuse avec moins de matières grasses et moins de cholestérol
- Peut être réchauffé sans problème
- Consistance onctueuse en un tour de main



15



simplement

## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

### FÜR DIE FISCHFILETS

**600 g** Filet de poisson

Jus d'un citron

Sel et poivre

**20 g** Beurre

**2 cs** Huile d'olive

### FÜR DIE GEDÄMPFTEN ZWIEBELN

**250 g** QimiQ Sauce Base

**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.