



FISCHFILET MIT GEDÄMPFTEN ZWIEBELN (QSB)

QimiQ VANTAGGI

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



15



semplicement

INGREDIENTI PER 4

FÜR DIE FISCHFILETS

600 g Filetto di pesce
Succo di limone
Sale i pepe

20 g Burro

2 Olio d'oliva

FÜR DIE GEDÄMPFTEN ZWIEBELN

250 g QimiQ Sauce Base

600 g Cipolla (Cipolle),

50 g Burro

150 Aqua
Sale
Aneto,

PREPARAZIONE

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.