

Menü des Monats

Fisch-Ratatouille mit Ofenkartoffeln

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

600g Fisch (Felchen, Egli, Seelachs oder Kabeljau)
600g kleine Kartoffeln
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 rote Peperoni
2 gelbe Peperoni
2-3 Zucchini
10 schwarze Oliven (nur für Stabilisierungsphase)
Wenig Oliven-Öl
Meersalz mit Kräutern (Miomare)
Salz + Pfeffer aus der Mühle
frischer Rosmarin
etwas Zitronenpfeffer
etwas Zitronensaft



Zubereitung

1. Backofen auf 250°C vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und halbieren und mit der Rundung nach unten auf ein leicht befettetes Blech legen. Kartoffeln mit Salz + Pfeffer aus der Mühle und frischem Rosmarin würzen. Kartoffeln in der Mitte des Ofens, bei 250°C, ca. 30 Min. backen.
2. Zwiebel hacken, Peperoni rüsten und in Streifen schneiden, Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne ein Tropfen Öl warm werden lassen, die gehackte Zwiebel beifügen und die Knoblauchzehe auspressen und dazugeben, kurz dämpfen. Das vorbereitete Gemüse begeben und kurz mitdämpfen. Mit Pfeffer und Kräutersalz (z.B. Miomare) würzen und auf kleinem Feuer ca. 15 Min. köcheln lassen (wenn nötig etwas Wasser beifügen).

3. Den Fisch mit wenig Zitronensaft übergießen, etwas einwirken lassen. Den Fisch in Streifen und diese in Würfel schneiden, mit Zitronenpfeffer und etwas Salz aus der Mühle würzen, zum Gemüse begeben und während 3-5 Minuten gar werden lassen.
4. Für Kunden auf der entsprechenden Stabilisierungswoche, die Oliven dazumischen.

Berechnung für das Menü (4 Personen)

4 Portionen Proteine

8 Portionen Gemüse

Die Stärke berechnen Sie bitte nach der Größe der Kartoffeln, ca. 4 halbe Kartoffeln (klein) sind 1 Stärke.

Eine leichte Mahlzeit, die Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Gästen bestimmt schmecken wird. So macht Kochen doch einfach Spaß ☺ !

EN GUETE !

Tipp

Wenn Sie befürchten der Zwiebeln und des Knoblauch wegen einen schlechten Atem oder Hautausdünstung zu haben, dann nehmen Sie nach dem Essen ein „Blattgrün“-Dragée (= Chlorophylle; in Apotheken erhältlich). Achtung! Dragée sofort schlucken, damit sich die Zunge nicht dunkelgrün verfärbt.

