

Fisch mit Topinambur

i Fisch ist gesund. Besonders frischer Fisch ist leicht verdaulich und gut verträglich, reich an Eiweiß und an gesunden ungesättigten Fettsäuren. Die meisten Fischarten sind gut sättigend und kalorienarm.

Topinambur - eine gute Alternative zu Kartoffeln - ist hilfreich für eine gute Darmtätigkeit. Der Inhaltsstoff Inulin sorgt für eine längere Sättigung und unterstützt bei der Gewichtsreduktion.

Zutaten für 2 Personen

400 gr. Fischfilet (zB: Kabeljau, auch tiefgefroren)
200 gr. Topinambur (optional auch Süßkartoffeln)
1 Zitrone
2 kleine Zwiebeln
2 mittlere Paradeiser
¼ Bund Dille
¼ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
½ Salz, einige Pfefferkörner, Fischgewürz

Fischfilet(s) waschen (wenn tiefgefroren vorher im Kühlschrank auftauen). In einer Schüssel mit dem Saft einer halben Zitrone übergießen. Zwiebeln und Paradeiser vierteln, in einer Pfanne mit Olivenöl und Gewürzen ca.10 min dünsten. Dann die Fischfilets drauflegen. Topinambur gut waschen, halbieren oder vierteln und ungeschält (wertvolle Ballaststoffe) ebenfalls in die Pfanne legen, zugedeckt noch 15 min weiterdünsten. Mit Petersilie, Dille und mit dem Saft der zweiten Zitronenhälfte servieren.



Tipp: Der Inhaltsstoff Inulin kann manchmal Blähungen verursachen. 1 Tasse Tee mit Anis, Fenchel und Kümmel kann dagegen helfen.



Zubereitungszeit: 35 min.

Energieangaben pro Portion: 350 kcal.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/27RXMP7>