

Fischragout mit Lauch

Dieses Fischragout ist fettarm und enthält reichlich Eiweiß. Lauch fördert die Verdauung und regt mit seinen Senfölen die Nieren an. Außerdem enthält Lauch Eisen, Magnesium, Kalzium und Phosphor.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 4 Stangen Lauch
- ▶ 400 – 500 g Fischsteaks (Lachs, Tunfisch)
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1/4 l Prosecco
- ▶ 1/4 l Wasser
- ▶ 100 g Cremefine (pflanzl. Alternative zu Sahne)
- ▶ 2 TL Senf



Zubereitung:

- ▶ Lauch putzen, waschen, halbieren und in Streifen schneiden
- ▶ Fisch waschen, mit Zitrone säuern, in Würfel schneiden
- ▶ Öl in einer großen Pfanne erhitzen
- ▶ Fisch darin anbraten
- ▶ Lauch dazugeben
- ▶ Salzen und pfeffern
- ▶ Mit Prosecco und Wasser aufgießen
- ▶ Cremefine (oder Sahne) unterrühren.
- ▶ Mit Senf abschmecken
- ▶ Dazu passt ganz hervorragend Vollkornreis.