



#FAMILIENTISCH

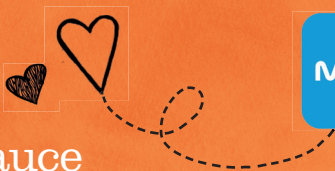
Gesunde 20min-Gerichte
FÜR BABIES & ELTERN



Forelle

in Paradeissauce

Forelle in Paradeissauce



MAM

*Für Papa, Mama
und Kind:*

240 g Gebirgs-
forellenfilet

260 g reife
Fleischparadeiser

1 kleine Zwiebel

Rapsöl

Adios Salz mediterran

Für die Paradeissauce Zwiebel feinkwürfelig schneiden und in einem geräumigen Topf in Rapsöl goldbraun rösten. Anschließend die grob gewürfelten Fleischparadeiser hinzufügen.

Die Sauce etwa 20 Minuten köcheln lassen, mit dem Mixer fein pürieren und mit Adios Salz verfeinern. Das Gebirgsforellenfilet von Haut und Gräten befreien.

Den Fisch auf kleiner Stufe 8 Minuten in der Paradeissauce sanft ziehen lassen. Anschließend vorsichtig aus der Sauce heben und auf einem Teller anrichten. Zum Schluss den Fisch mit etwas Paradeissauce übergießen.



Gastwirtschaft

Floh

Langenlebern

Rezept aus dem Buch von Josef Floh:
„Der kleine Floh – Rezepte für Kinder von 0 bis 14“