

## DAS REZEPT

### Ein leckeres, kalorienarmes Rezept



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Backtipps.

Wollen Sie ein paar Pfunde verlieren? Hier ein Vorschlag für ein kalorienarmes Gericht, das in rund 30 Minuten zubereitet ist.

#### Fischgulasch auf Gurkengemüse

##### Zutaten für 4 Portionen:

400g Seelachsfilet, 2 Zwiebeln, 2 Salatgurken, 250g Gemüsebrühe, 150g Schmand, 2 Essl. Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Band Dill, Zitronensaft, 2 Essl. Mehl, 1 Essl. Butter

##### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Butter im Topf erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten. Die Salatgurken schälen, längs halbieren und das Innere der Gurken mit einem Löffel aushöhlen. Die Gurken quer in zwei Zentimeter große Stücke schneiden, zur Zwiebelbutter geben und kurz mit dünsten. Das Mehl darüberstreuen und mit durchschwitzen lassen. Schmand, Senf und die Gemüsebrühe dazugeben. Nun mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Seelachs in zwei Zentimeter große Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch auf das Gurkengemüse legen und etwa fünf Minuten garen. Den Dill grob hacken und über den Fischgulasch auf Gurkengemüse geben. Lecker schmecken dazu Kartoffelpüree und ein Chicorée-Salat. Eine Portion Fischgulasch hat etwa 300 kcal, ohne Beilagen und Salat.