



LENA MERZ



LOW CARB MEAL PREP

*1 × Kochen –
4 × Mittagspause to go*



G|U



5 DIE PFANNE MIT KÜCHENPAPIER AUSWISCHEN und die restliche Butter (1 EL) darin zerlassen. Das Fischfilet darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in ca. 5 Min. goldbraun braten. Das Filet halbieren und auf das Fenchel-Spinat-Gemüse geben (**zu Portion 1 und 2**). Die beiden Portionen nach dem Auskühlen nach Belieben tiefkühlen.

6 DIE FENCHEL-SPINAT-SUPPE mit dem Pürierstab cremig mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in zwei mikrowellengeeignete Boxen oder Schraubgläser füllen und mit Sesam bestreuen (**Portion 3 und 4**). Die beiden Portionen nach dem Auskühlen nach Belieben tiefkühlen.

FENCHEL - VOLL UNTERSCHÄTZT!

Viele denken bei Fenchel womöglich zuerst an den Magen-Darm-Tee aus Kinderzeiten. Doch Fenchel kann viel mehr, er ist in der Küche vielseitig verwendbar. Ob roh in den Salat geraspelt, mit anderen Gemüsen in der Pfanne oder im Backofen gebraten - die kalorienarme Knolle ist ein echtes Multitalent. Außerdem ist sie dank ihrer ätherischen Öle, Vitamine und Mineralstoffe supergesund.



AUFWÄRMEN

Die Suppe und das Gemüse mit dem Fischfilet können in der Mikrowelle erwärmt werden. Bei 500-600 Watt dauert das ca. 3 Min.



*500-600 Watt
ca. 3 Min.*



FÜR ALLE

Der Fisch mit dem Fenchel-Spinat-Gemüse lässt sich für eine größere Gruppe auch gut als leckerer Auflauf zubereiten. Einfach das rohe Fischfilet in eine ofenfeste Form legen, das gegarte Gemüse darauf verteilen (nach Step 2) und die Sahne darübergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Käse bestreuen. Den Auflauf im Backofen bei 180 °C in ca. 30 Min. goldbraun gratinieren.



NOCH WENIGER CARBS

Die Bröselpanade für den Fisch kann man auch weglassen. Dann einfach die Filets leicht salzen, mit Pfeffer bestreuen und in Butter goldbraun braten.