Kabeljau in Biersoße

powered by: Gary's Cookbook

Vorgeschlagen von: am Di 10 Mär 2009 18:37:07 CET

Beschreibung

Zutaten

4 Scheiben Kabeljau, 0,25 l helles Bier, 1 El Mehl, 1 Bund Petersilie, Essig, Salz, Öl, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Dill

Zubereitung

Kabeljau säubern, salzen und mit Öl in einer Pfanne braten. Mit Bier auffüllen und ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Die Soße mit angerührtem Mehl binden und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, gehackter Petersilie und Dill verrühren. 5 Minuten ziehen lassen. Dazu schmecken Petersilien-Kartoffeln und grüner Salat.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	**Schwierigkeit**	ganz einfach
Portionen	eine Portion	**Sonstige Menge**	
Land/Region		**Kosten**	
Vegetarisch	0	**Laktose frei**	0
Diabetisch	0	**Gluten frei**	0
Kilo-Kalorien		**Kilojoule**	
Fettgehalt		**Broteinheiten**	
Eiweiß		**Kohlehydrate**	