

## Fischpfanne Diätessen

Zutaten:

4 Fischfilets  
200g Garnelen/Shrimps  
1 Zwiebel  
1 Tomate  
200ml fettarme Milch (oder Sojamilch)  
Frische Petersilie  
Lauch  
Dill  
Olivenöl  
Zitrone

Zubereitung:

Fischfilets mit Zitronensaft marinieren, Lauch in feine Ringe aufschneiden.  
Zwiebel hacken mit Porree in Olivenöl anbraten. Tomate aufschneiden, Milch hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer (Gewürze nach Wahl) abschmecken. Köcheln lassen.  
Fischfilets hinzufügen und nochmal köcheln lassen, ca 5-10min. Garnelen hinzufügen, köcheln lassen bis alles gar ist. Frische Petersilie und Dill hacken und hinzufügen. Fertig

## Thunfisch mit Reis

2 Portionen

Zutaten:

300g frischer Thunfisch  
100g Reis  
200g Brokkoli  
Frühlingszwiebel  
1 Paprika  
Olivenöl

Zubereitung:

Reis garen, Thunfisch in Alufolie bei 200 Grad 5-10min in Backofen geben. Frühlingszwiebel und Paprika würfeln und mit Öl in einer Pfanne anbraten. Brokkoli in Salzwasser kochen. Thunfisch auswickeln mit Reis und Paprika-Zwiebel servieren.

## **Frischer Shake**

(Alle Zutaten austauschbar)

50g Heidelbeeren

100g Mango

½ Banane

200ml Milch (fettarm)

3 Teelöffel Eiweißpulver (z.B Vanille)

Eiswürfel

Alles miteinander in den Mixer, mixen und fertig ! Ich mache meistens bei solche Sachen IMMER Eiweißpulver zusätzlich rein.