



Dorschfilet mit Tomaten-Orangensauce

Zutaten (für 10 Portionen)		Menge
	Dorschfilet	1500 g
107495	Würzmittel (Aromat Universal UFS)	15 g
	Zitronen	2 St.
	Salatgurke	1500 g
	Salz	
	Dill	40 g
	Tomaten Sauce	120 g
	Wasser	1000 ml
	Spitzen Langkorn-Reis, parboiled	600 g
	Orangen	3 St.

Zubereitung:

1. Dorschfilets mit Aromat und Zitronensaft würzen und im Combi-Dämpfer bei 80°C garen.
2. Salatgurke halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
3. Die Gurkenscheiben in der Pfanne angehen lassen und mit Salz und Dill abschmecken.
4. Tomaten Sauce und Spitzen Langkorn-Reis nach Packungsanleitung zubereiten, Orangenfilets in die Tomaten Sauce geben.
5. Dorschfilet mit Gurkengemüse und Reis anrichten, Tomaten-Orangensauce begeben.

Nährwerte pro 100g

Energie	360 kJ / 85 kcal
Eiweiß	8 g
Fett	< 1 g
Kohlenhydrate	12 g