

**Wichtiger Hinweis:** Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet

### **Fischfilet in Kartoffelpanade**

4 Fischfilet  
Bio-Kräutersalz von der Migros  
3-4 EL Rapsöl

#### Mehl-Panade

5 volle EL Dinkelmehl  
½ dl Reisdrink  
1 TL Limettensaft \*  
½ TL Salz  
Pfeffer

#### Kartoffel-Panade

400g Kartoffeln  
½ TL Salz  
Etwas Pfeffer und Muskatnuss



#### Zubereitung

Dinkelmehl, Reisdrink, Limettensaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einem Brei anrühren. / Die Fischfilets mit Kräutersalz würzen.

Kartoffeln rüsten und an der Bircherraffel fein raffeln und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln gut ausdrücken, weil sie beim Salzen Wasser ziehen. Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Rapsöl begeben.

Die Fischfilets zuerst durch die Mehl-Panade ziehen und dann die nötige Menge Kartoffel-Panade auf einen Löffel geben und an einer Fisch-Seite andrücken. Diese Seite anbraten. Währenddessen die andere, obere Seite des Fischfilets auch mit Kartoffel-Panade decken und wiederum gut andrücken. Beide Seiten 3-5 Minuten (je nach dicke des Fischfilets) bei mittlerer Hitze goldgelb und knusprig braten.

### **Gurken-Dipsauce**

3 EL Mandel-Joghurt nature  
3 EL Diponaise  
50 g Gurke  
Pfeffer, Salz Petersilie, ein paar Tropfen Limettensaft \*

Mandeljoghurt und Diponaise vermischen.

Gurke an der Bircherraffel fein raffeln, leicht salzen und ziehen lassen. Anschliessend die Gurke auspressen und zur Sauce geben. Petersilie fein hacken und unter die Sauce mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

\* Die Limette ist nach neusten FEBA-Erkenntnissen gut verträglich. Bitte dennoch vorsichtig einsetzen und Reaktionen gut beobachten. Für Rückmeldungen bin ich sehr dankbar.