



## Vorspeise: Fischsalat „Macao“

*Für 4 Portionen*

Zutaten:

- 400g gegartes Fischfilet (Kabeljau oder Seelachs)
  - 200g Rote Bete in Streifen (Glas)
  - 200g Maiskörner (Dose)
  - 200g Ananasstücke (Dose)
  - 200g Fenchelstreifen gedünstet
    - 360g Sahnedickmilch
    - Saft von 2 Grapefruits
      - Salz
      - Curry
  - 8 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

- 1) Fischfilet in mundgerechte Stücke zerpfücken. Rote Bete, Mais und Ananasstücke abtropfen lassen, mit Fenchelstreifen auf 4 Tellern arrangieren, Fischstücke daneben anrichten.
- 2) Aus Sahnedickmilch, Grapefruitsaft, Salz und Curry ein Dressing bereiten, über dem Fischsalat verteilen. Dazu je 2 Vollkornbrötchen reichen.

*EW: 31g, Fett: 11g, KH: 72g, kcal/J: 511/2138*

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team