

## Rezepte-Tipp

### Zandernockerl mit Bärlauch



für 4 Portionen

#### Zutaten:

4 Zanderfilets à 100 g Zitronensaft, Salz, Pfeffer 1/2 Bund Bärlauch 1/8 Liter Half fettmilch 1,8 % Fett

#### Zubereitung:

- Zanderfilets von der Haut lösen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut würzen
  - Bärlauchblätter waschen und grob schneiden
  - in einem Mixbecher Zander, Milch und Bärlauch mit dem Mixstab pürieren
  - mit zwei Esslöffeln Nockerl formen und diese 10 Minuten in köchelndem Salzwasser ziehen lassen
  - Nockerl aus dem Wasser heben und anrichten
- Tipp: Servieren Sie dieses Fischgericht mit PaprikasöÙe und Erdäpfeln.

#### Nährwerte:

4 Portionen: 440 Kcal, 92 g Eiweiß, 4 g Fett, 8 g KH  
1 Portion: 110 Kcal, 23 g Eiweiß, 1 g Fett, 2 g KH

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).