

PANGASIUSFILET MIT BROKKOLI UND KARTOFFELN



Kategorie: Hauptgerichte
Fisch & Fleisch

Kreiert: am 13.05.2016
Qualifiziert von: Supercook
DE
Vorgeschlagen von:
textetexter
Gesamtzubereitungszeit:
34:13 Minuten

ZUTATENLISTE FÜR 4 PORTIONEN

1 Kilo	Kartoffeln
500 Gramm	Brokkoliröschen
700 Milliliter	Wasser
4 Stück	Pangasiusfilet
2 Teelöffel	Gefro Hollondaise Pulver
2 Teelöffel	Gemüsebrühpulver (ich nehm da Gefro) Alterntive Soße
100 Gramm	Frischkäse oder Schmand
2 Esslöffel	Weizenmehl
1/2 Teelöffel	Salz
1 Prise	Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT - ZUBEREITUNG

Um die Zubereitung einzusehen, bitte [loggen Sie sich ein](#).