

Barsch mit Zwiebel- Senf- Gemüse 4 Pers.

**500 g Barschfilet
1 kg Zwiebeln
2 EL Diät- Pflanzencreme
1/8 l trockener Weißwein
2 EL mittelscharfer Senf
2 TL Senfpulver
weißer Pfeffer a.d. Mühle
Salz
Flüssiger Süßstoff
2 Bd. Dill
2 EL Zitronensaft
2 EL Diät- Pflanzencreme für die Backform**

Fein gehackte Zwiebeln in der Pflanzencreme glasig dünsten. Den Weißwein angießen und mit dem Senf, dem Senfpulver, Pfeffer, Salz (sparsam) und Süßstoff kräftig würzen. Die Zwiebeln zugedeckt bei schwacher Hitze 15 – 20 Min. dünsten. Den Dill waschen, trocknen, fein hacken und unter die Zwiebeln heben.

Filets waschen, trocknen und mit Zitronensaft beträufeln. Eine feuerfeste Form mit der Pflanzencreme einfetten, die Filets hineinlegen und das Zwiebelgemüse darüber verteilen. Die Form mit einem Deckel oder Alufolie schließen.

Den Backofen auf 200 ° schalten und den Fisch auf der zweituntersten Schiene 25 bis 30 Min. garen.

Dazu passt Kartoffelpüree.