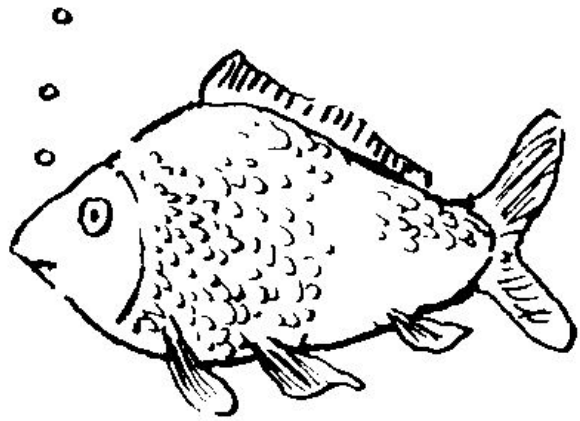


## Fischpfanne:

1 Fischfilet pro Person  
½ Stange Lauch  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer, Petersilie  
¼ l Obers



Fischfilets in Würfel schneiden  
Lauch, halbieren, waschen und in dünne Streifen schneiden  
Fischstücke (mit Zitrone, Salz, Pfeffer) würzen und in Öl anbraten  
Lauch zugeben  
Mit Obers aufgießen und 10 Minuten leicht dünsten

## Polentaecken:

500 ml Wasser  
1 TL Salz  
½ Suppenwürfel  
150 g Polenta = Maisgries



Wasser, Salz und Suppenwürfel zum Kochen bringen.  
Polenta in kochendes Wasser einrühren. **ACHTUNG!!!** „spritzt“  
Wenn die Masse „dick“ ist vom Feuer nehmen.  
Polentabrei auf ein feuchtes Brett (1 cm dick) streichen.  
In Quadrate, Rauten, Dreiecke, ... schneiden.  
Die Polentaecken auf ein Blech mit Backpapier legen und  
bei 170°C ca. 15 Minuten backen!