

# JULI



Montag		5	12	19	26
Dienstag		6	13	20	27
Mittwoch		7	14	21	28
Donnerstag	1	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17	24	31
Sonntag	4	11	18	25	

## Gekochter Fisch mit Dillsoße

**Zutaten:** 1 kg Fisch (Salzwasserfisch, Forelle, Hecht, Barsch oder Fischfilet)  
2 TL Essig  
Salz  
1 L Wasser  
einige Möhren, Sellerie, Porree,  
Petersilienwurzel

### Zubereitung:

Den Fisch waschen, innen mit Essig und Salz einreiben. Gemüse putzen und kleine Stücke oder Streifen schneiden. Alles ins Wasser geben und ungefähr 10 Minuten kochen, danach den Fisch hineinlegen, zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 15 bis 30 Minuten köcheln lassen (abhängig von der Größe des Fisches)



### Zutaten für die Soße:

40 g Butter  
40 g Mehl  
½ L Fischsud  
Salz  
gehackter Dill

Für die Soße die Butter über kleiner Flamme schmelzen. Mehl dazu geben und gut verrühren. Nach und nach Fischsud dazu geben und häufig umrühren. Langsam für ein paar Minuten zum Kochen bringen. Gut salzen. Dill hinzufügen und umrühren. Den Fisch mit Dillsoße und Kartoffeln servieren.