

Trüffel-Kartoffelpüree mit Kabeljau



20 Minuten



NÄHRWERTE

Energie	226 Kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	29 g
Fette	7.8 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Beutel PowerSlim-Kartoffelpüree
- 40-50 g Kabeljaufilet
- 100 g Blumenkohl
- 1 Teelöffel Butter
- ½-1 Teelöffel Trüffel Öl
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl etwa 5 bis 6 Minuten kochen oder dämpfen, bis er bissfest ist. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau etwa 3 Minuten lang auf jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Kartoffelpüree nach der Packungsanweisung zubereiten. Das Püree danach mit dem Trüffel Öl mischen und zusammen mit dem Kabeljau und dem Blumenkohl servieren.

TIP: AB PHASE 2B
DAS
KARTOFFELPÜREE
MIT EINEM
ESSLÖFFEL
GERÖSTETER
HASELNÜSSE
UND/ODER
MANDELN
VERFEINERN.