

Endiviensalat mit gebratenem Heilbutt



20 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie 295 Kcal

Kohlenhydrate 6.9 g

Eiweiß 29.8 g

Fette 15.9 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 150-200 g Heilbuttfilet
- 2 EL Magerquark
- Eine Handvoll Endiviensalat, zerpfücken
- Eine Handvoll Salatmix
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Zitronenscheibe
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Das Heilbuttfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Heilbutt von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten braten. Aus dem Quark mit Salz und Pfeffer und falls gewünscht ein paar Kräuter, einen Dip herstellen. Den Endiviensalat, den Salatmix und die Tomaten in einen Teller geben. Den Heilbutt darauf geben und mit einer Scheibe Zitrone garnieren. Das Ganze wird mit dem Quark Dip serviert.