



1A+1B

Fisch

Kartoffelpüree mit Tomaten und Rotbarschfilet



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Rotbarsch mit Zitronensaft bestreichen, würzen. In Butter von beiden Seiten 2-3 Min. braten. Kartoffelpüree nach Anleitung zubereiten, Kirschtomaten halbieren. In Olivenöl 3-4 Min. braten. Püree und Rucola hinzufügen und kurz erwärmen. Mit Rotbarsch servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 40-50 g Rotbarschfilet
- ☐ 15 g Rucola
- ☐ 85 g Kirschtomaten
- ☐ Schuss Rotweinessig
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 TL Butter
- ☐ 1 TL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	269 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	12 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	28 g