1A+1B Fisch

# Endiviensalat mit gebratenem Heilbutt

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Das Heilbuttfilet mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und ca. 4-5 Minuten auf beiden Seiten braten. Eine Quarksoße herstellen, indem Quark mit Knoblauch und etwas Pfeffer und Salz vermengt wird. Endivie, gemischten Salat und die Tomaten auf einem Teller verteilen. Mit dem Heilbuttfilet, der Quarksoße und der Zitronenscheibe servieren.

## Zutaten

- [ ] 150-200 g Heilbuttfilet
- [ ] 2 EL magerer Quark
- [ ] Handvoll Endivie in Stücken
- [ ] Handvoll gemischter Salat
- [ ] 100 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Zitronenscheibe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **295 kcal** |
| Kohlenhydrate | **6 g** |
| Fett | **15 g** |
| Eiweiß | **29 g** |