2A Fisch

Heilbuttfilet mit geröstetem Blumenkohl und Salat

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. 1 EL Olivenöl mit dem gepressten Knoblauch vermengen und den Blumenkohl damit bestreichen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und Salz bestreuen. Den Blumenkohl in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Das restliche Öl in einer anderen Pfanne erhitzen und das Heilbuttfilet mit etwas Pfeffer und Salz ca. 4 Minuten auf beiden Seiten braten. Mit dem Blumenkohl, gemischtem Salat und Tomatenstücken servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Heilbuttfilet
- [ ] 100 g Blumenkohl
- [ ] 2 Tomaten in Vierteln
- [ ] Große Handvoll Salat
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1,5 EL Olivenöl
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**355 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**30 g**