1A+1B Fisch

Kabeljau, Lauch und Rohschinken

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Lauch in Ringe schneiden, die Blätter einiger Thymianzweige abzupfen und den Lauch mit dem Thymian und etwas frisch gemahlenem Pfeffer in ½ EL Öl in einem Wok anbraten. Den Schinken in Streifen schneiden. Das Kabeljaufilet mit Pfeffer und Salz würzen und dieses ca. 3 Min. pro Seite in ½ EL Öl in einer Pfanne braten. Im letzten Moment die Schinkenstreifen zur Lauchmischung geben.

Zutaten

- [ ] 100 g Kabeljaufilet
- [ ] 100 g Lauch, in Ringen
- [ ] 40-50 g magerer geräucherter Rohschinken in Streifen
- [ ] Frischer Thymian, Blätter abgezupft
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**269 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**28 g**