



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  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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     |