1A+1B

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**