

1A+1B Fisch

Sommerlicher Stampf mit Kabeljau und Schnittlauch-Mayonnaise

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kirschtomaten vierteln und den Schnittlauch fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Kabeljaufilet goldbraun und gar braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Mayonnaise mit Zitronensaft, Schnittlauch und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Kirschtomaten und Rucola unterheben. Mit Pfeffer, Salz und den Provenzalischen Kräutern abschmecken. Mit dem Kabeljau und der Zitronenmayonnaise servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g Kabeljaufilet
- [ ] 90 g Kirschtomaten
- [ ] 10 g Rucola
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] ½ EL Schnittlauch
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Provenzalische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**319 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**28 g**