

Fischfilet mit Brokkoli-Erbsenpüree

Einfach – schnell (Zubereitung ca. 30 min.) – Omega 3 – Antioxidantien
Für 2 Personen

Zutaten:

250g Zander- oder Kabeljaufilet
1 EL BIO-Rapsöl (z.B. Fa. Fandler)
Rosmarin
Salz Pfeffer
2 EL Butter

1 EL BIO- Rapsöl (z.B. Fa. Fandler)
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250g Brokkoli (TK oder frisch)
200g Erbsen (TK)
½ BIO-Zitrone (Saft und etwas Zitronenabrieb)
250ml Milch
1-2 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer

50ml Milch
Salz, Pfeffer
Etwas Muskatnuss



Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Rapsöl anschwitzen
- Mit Milch aufgießen und mit den Erbsen etwa 8 Minuten dünsten
- Danach den klein geschnittenen Brokkoli zugeben und wieder etwa 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen
- Mit einem Pürierstab pürieren, mit Creme fraiche, Salz und Pfeffer abschmecken – je nach gewünschter Konsistenz zusätzlich Milch zugeben

- Fischfilet salzen und pfeffern
- In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Fischfilets darin anbraten
- Rosmarin zugeben und die Hitze zurücknehmen
- Butter in die Pfanne hinzufügen und mit einem Löffel die Fischfilets immer wieder übergießen bis der Fisch innen glasig ist

- Für das Milchsäumchen die Milch erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit einem Milchschaumer ein Säumchen herstellen

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!