

## 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!