1A+1B Fish

Endiviensalat mit gebratenem Heilbutt

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Heilbuttfilet mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und ca. 4-5 Minuten auf beiden Seiten braten. Eine Quarksoße herstellen, indem Quark mit Knoblauch und etwas Pfeffer und Salz vermengt wird. Endivie, gemischten Salat und die Tomaten auf einem Teller verteilen. Mit dem Heilbuttfilet, der Quarksoße und der Zitronenscheibe servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Heilbuttfilet
- [ ] 2 EL magerer Quark
- [ ] Handvoll Endivie in Stücken
- [ ] Handvoll gemischter Salat
- [ ] 100 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Zitronenscheibe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**295 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**15 g**
Eiweiß	**29 g**