1A+1B Fish

Gebratenes Seezungenfilet mit Brokkoli und Weißweinsoße

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Die Nudeln ca. 10 Minuten in reichlich Wasser mit etwas Salz kochen. Das Seezungenfilet im Öl goldbraun braten, dann die Hitze reduzieren und noch ca. 2-3 Minuten langsam gar werden lassen. Mit Salz und Pfeffer und etwas Kurkuma würzen. Den Weißwein auf die Hälfte einkochen und die Philadelphia light hinzufügen.
2. Die Nudeln abgießen und zur Weißweinsoße hinzufügen. Die Petersilie hinzufügen und gut durchmischen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Brokkoliröschen ca. 4 Minuten in einem Topf mit Wasser und Salz kochen, danach unter kaltem Wasser abspülen. Die Nudeln in der Mitte des Tellers anrichten, das Seezungenfilet darauflegen und den Brokkoli daneben. Mit einem Kerbelzweig garnieren.

Zutaten

- [ ] 2 Packungen PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 4 x 120-150 g Seezungenfilet
- [ ] 800 g Brokkoliröschen
- [ ] ½ Glas trockener Weißwein
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] ¾ Becher Philadelphia light
- [ ] Handvoll Petersilie, gehackt
- [ ] Kurkuma
- [ ] Zweig Kerbel
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer