2A Fish

Heilbuttfilet mit Spargel und Queller

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Spargel ca. 8 Minuten dämpfen oder kochen. Den Herd ausschalten und noch 10 Minuten mit Deckel nachgaren lassen. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch mit etwas Pfeffer und Salz auf beiden Seiten goldbraun braten. Den Queller einige Minuten kochen oder dämpfen bis er bissfest ist. Den Spargel mit dem Stabmixer pürieren und mit Boursin cuisine light vermengen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 150 g Heilbuttfilet
- [ ] 100 g weißer oder grüner Spargel, (weißer geschält) und in Stücken
- [ ] 100 g Queller
- [ ] 1 EL Boursin cuisine light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL frischer Zitronensaft
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**374 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**29 g**