



1A+1B

Fish

Kabeljau, Lauch und Rohschinken



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Lauch in Ringe schneiden, die Blätter einiger Thymianzweige abzupfen und den Lauch mit dem Thymian und etwas frisch gemahlenem Pfeffer in ½ EL Öl in einem Wok anbraten. Den Schinken in Streifen schneiden. Das Kabeljaufilet mit Pfeffer und Salz würzen und dieses ca. 3 Min. pro Seite in ½ EL Öl in einer Pfanne braten. Im letzten Moment die Schinkenstreifen zur Lauchmischung geben.

Zutaten

- ☐ 100 g Kabeljaufilet
- ☐ 100 g Lauch, in Ringen
- ☐ 40-50 g magerer geräucherter Rohschinken in Streifen
- ☐ Frischer Thymian, Blätter abgezupft
- ☐ 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	269 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Fett	14 g
Eiweiß	28 g