1A+1B Fish

Kabeljau mit Kräuterkruste und cremigem Lauch

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Inhalt des Rösti-Beutels in den Shakebehälter geben, mit 75 ml Wasser mischen und gut schütteln. Den Kabeljau mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Ein Drittel des Rösti auf den Kabeljau streichen. Den Fisch mit der Rösti-Seite nach unten in die Pfanne legen und dann nochmals ein Drittel auf die andere Seite streichen. Bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten gar werden lassen. Regelmäßig wenden. In den letzten 5 Minuten den restlichen Rösti hinzufügen und als Scrambled Rösti anbraten bis er gar ist. Den Lauch in Stücke schneiden. Die restliche Butter in einer anderen Pfanne erhitzen und darin den Lauch 2-3 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen und die Kochsahne hinzufügen. Mit Zitronensaft besprenkeln und noch kurz gut aufwärmen. Den Scrambled Rösti auf dem Teller zusammen mit dem Fisch und dem Lauch anrichten. Mit frischem Thymian garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle rösti
- [ ] 40-50 g Kabeljau
- [ ] 100 g Lauch
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 Zweig Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**320 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**19 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**26 g**