1A+1B Fish

Kartoffelpüree mit Lauch und Lachs

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Lauch in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und den Rosmarinzweig abzupfen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen und ca. 2 Minuten braten. Brühepulver und 100 ml Wasser hinzufügen. Ca. 5 Minuten mit Deckel schmoren lassen. Den Lauch mit Brühe in eine Auflaufform schöpfen und den Ziegenkäse darüber zerbröckeln. Ca. 10 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelpüree-Mischung hinzufügen. Bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren aufwärmen. Mit Pfeffer, Salz und Rosmarin abschmecken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. Mit Lauch und Kartoffelpüree servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Lachs
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 100 g Lauch
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] 1 Zweig frischer Rosmarin
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**376 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**31 g**