

Forellen auf Spargelbeet

25 Minuten



Leicht



Kochanleitung

1

Spargeln im unteren Drittel schälen, schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. **Kartoffeln** vierteln.



2

Spargeln und Kartoffeln im warmen Öl ca. 5 Min. andämpfen. **Bouillon** dazugießen, aufkochen, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln. Herausnehmen, warm stellen.



3

Fischfilets in derselben Pfanne im heissen Öl beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen, auf den Spargeln anrichten. **Kresse** darauf verteilen.



Zutaten

- 500 g grüne Spargeln
- 200 g Frühkartoffeln
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 dl Gemüsebouillon
- 4 Bio Forellenfilets (je ca. 150 g)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- wenig Kresse

Pro Person: 11 g Fett, 33 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 1170 kJ (280 kcal)



BESTELL-TIPP

Immer die passende Platte! Das Porzellan-Platten-Set «Fina» besteht aus drei edlen, flachen Servierplatten, die platzsparend aufeinander gestapelt versorgt werden können. Infos und Bestellmöglichkeit auf Seite 28 oder auf unsere Webseite

www.bettybossi.ch