



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

## GEMÜSE DER SAISON - HIGH PROTEIN - 1 PORTION

# SEELACHSFILET AUF WIRSINGBETT MIT KAROTTEN

### ZUBEREITUNG

1. Den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und beiseitelegen.
2. Den Wirsing in dünne Streifen schneiden.
3. Die Karotten schälen, waschen und klein würfeln.
4. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls klein würfeln.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fischfilet mit dem Mehl bestreuen und ca. 3 Minuten von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Zwiebel- und Karottenwürfel in dieselbe Pfanne geben und ca. 2 Minuten andünsten.
6. In einem Topf die Brühe zum Kochen bringen, Wirsing und den Pfanneninhalt in den Topf geben, mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Piment würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und mit Sahne und Weißweinessig verfeinern.
7. Auf einem vorgewärmten Teller das Gemüse mit dem Seelachs anrichten und mit den Tomatenhälften, Pesto und Basilikumblättern garniert servieren.

### ZUTATEN

300 Wirsing
200 g Seelachsfilet
5 Kirschtomaten
2 Karotten
0,5 Zwiebel
1 EL Vollkornmehl
50 ml Gemüsebrühe
2 EL Schlagsahne, 30 % Fett
1 TL Pesto, grün
1 TL Öl
1 TL Zitronensaft
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer
Basilikum, frisch
Weißweinessig
Piment



413  
Kalorien



17g  
Kohlenhydrate



48g  
Eiweiß



13g  
Fett



13g  
Ballaststoffe