



Rezept der Woche

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

LOW-CARB - 1 PORTION

ALASKA-SEELACHSFILET MIT KARTOFFELN

ZUBEREITUNG

1. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln.
2. Die Kartoffel schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit der Hälfte des Öls auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kartoffelscheiben von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.
3. Dann die abgeschütteten Artischocken und den gepressten Knoblauch dazugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Anschließend bei geringer Temperatur warm halten.
4. Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und das Filet von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten. Dann die Hitze etwas reduzieren und den Fisch noch 3 Minuten ziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Magerquark zusammen mit der Petersilie, dem Senf und Honig in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Bei Bedarf noch 1 oder 2 Esslöffel Mineralwasser hinzufügen, damit der Quark cremiger wird.
6. Das Gemüse mit dem Fisch und dem Quark als Dip anrichten.

ZUTATEN

200 g Alaska Seelachs

200 g Artischocken, Glas

1 Pellkartoffel

2 TL Olivenöl

1 EL Petersilie, gehackt

0,5 Knoblauchzehe

1 TL Zitronensaft

100 g Magerquark

0,5 TL Senf

0,5 TL Honig

Salz

Pfeffer

Thymian



492
Kalorien



27 g
Kohlenhydrate



57 g
Eiweiß



11 g
Fett



24 g
Ballaststoffe