



Fischfilet mit aufgeschäumter Petersilienbutter

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kabeljaufilet
400 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
1 Bund Möhren (ca. 450 g)
Salz
1/4 Bund Petersilie
4 EL Öl
Pfeffer
2 EL Zucker
5 EL MEGGLE Streichart
2 EL heller Balsamico-Essig

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen. Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen und quer halbieren. Anschließend die Möhren in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

Kartoffeln und Möhren abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln pellen. 2 EL Öl in einer großen Pfannen erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 10 Minuten unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne Zucker karamellisieren, 1 EL MEGGLE Streichart dazugeben, schmelzen und mit Essig ablöschen. Möhren dazugeben und unter Wenden ca. 3 Minuten garen. Kartoffeln und Möhren warmhalten.

Den Fisch waschen, trockentupfen und in 8 gleichgroße Stücke portionieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin unter Wenden 8–10 Minuten goldbraun braten und salzen.

Kartoffeln, Möhren und Fisch auf 4 Tellern anrichten. MEGGLE Streichart in eine Pfanne geben, aufschäumen lassen und Petersilie dazugeben. Aufgeschäumte Butter über den Fisch geben.

Zubereitungszeit : ca. 45 Minuten

Nährwerte: Pro Portion ca. 410 kcal, 22 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß