

Rezept

Schlemmer-Filet Brokkoli mit Kartoffel-Rote Bete-Püree

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Zutaten

2 Packungen (à 380 g) iglo Schlemmer-Filet Brokkoli

800 g Kartoffeln

2 Knollen Rote Bete (à ca. 150 g)

Salz

Saft von 1 Zitrone

4 EL Olivenöl

¼ TL Kümmelsamen

Pfeffer

1 Beet rote Shiso-Kresse

1 EL Schwarzer Sesam

Zubereitung

1. Schlemmer-Filets im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Kartoffeln und Rote Bete schälen und klein schneiden. Beides in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
2. Kartoffeln und Rote Bete abgießen, zerstampfen. Zitronensaft und Öl unterrühren. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden. Schlemmer-Filets aus dem Ofen nehmen. Mit dem Püree auf Tellern anrichten. Mit Sesam und Kresse bestreuen

Pro Portion ca. 2050 kJ, 490 kcal. E 26 g, F 22 g, KH 44 g