

LEICHT & FEIN...

NUSS-FORELLE MIT BROCCOLI-STAMPF

Für 2 Portionen

2	Forellenfilets
350 g	Broccoli
1	unbehandelte Zitrone
3 EL	gutes Olivenöl*
75 ml	BIO-Gemüsebrühe von Sana Essence*
1 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butter
40 g	grob gehackte Haselnusskerne
nach Belieben	Salz & Pfeffer



Broccolistampf: Broccoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Die Stiele schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Broccoli-Stückchen darin andünsten. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze mit der Brühe ablöschen und ca. 9 Minuten dünsten. Den fertiggekochten Broccoli mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Petersilie untermischen und beiseite stellen.

Forellenfilets: In der Zwischenzeit die Forellenfilets in Butter und Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Nach ca. 2 Minuten die Haselnüsse zufügen und bis zum Schluss mitbraten.

Viel Freude beim Genießen wünscht das Team von



**diese Produkte erhalten Sie unter anderem bei „Gertrude No. 20“*

Copyright „Gertrude No.20“