

Leberpfanne «Berliner Art»

Für 1 Person

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 Apfel
- 1 dünne Scheibe Leber (100 g)
- 4 EL Kartoffelpüree/-stock (40 g Pulver)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Pflanzenöl

Zubereitung

1. Zwiebeln in Ringe, Apfel in Spalten und Leber in schmale Streifen schneiden
2. 250 ml Wasser aufkochen, Kartoffelpüree einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmstellen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelringe und Apfelspalten darin anbraten, ca. 5 Minuten dünsten und herausnehmen. Leber scharf anbraten, Gemüse wieder in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Kartoffelpüree servieren.

Tipps & Tricks

Entspricht 1 grünem und 3 gelben Weight-Watcher-Punkten.

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten; Garzeit ca. 10 Minuten.