



HEILBUTT AUF PORREE-FENCHEL-GEMÜSE

Zutaten

- 150 g Heilbutt
- 200 g Porree
- ½ Fenchelknolle
- 3 Esslöffel Mandelmehl
- 20 ml Sahne
- ½ Zwiebel
- 3 Esslöffel Olivenöl
- ½ Zitrone
- 4 Kapern
- 1 Stängel Thymian
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Das Heilbuttfilet als erstes unter fließendem Wasser abwaschen und wieder trocken tupfen. Dann nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend den Fisch von beiden Seiten einmehlen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Heilbutt von beiden Seiten etwa fünf Minuten anbraten lassen. Anschließend mit etwas Zitronensaft beträufeln und das Filet noch ein paar Minuten in der Pfanne durchziehen lassen.

Währenddessen den Porree und den Fenchel waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls zerkleinern. In einer zweiten, mit Öl erhitzten Pfanne alles leicht anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ein paar Minuten die Sahne hinzufügen und auf mittlerer Stufe noch fünf Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren richten Sie den Heilbutt auf dem Gemüse an. Fürs Auge und für den Geschmack noch mit etwas Thymian und Kapern garnieren.

Rezeptvariation

Den Heilbutt bekommt man das ganze Jahr über. Wenn Sie einen anderen Fisch bevorzugen, schauen Sie doch mal, welche Arten aus Ihrer Nahrungsmittelliste gerade Saison haben.

gesund + aktiv informiert

Der Heilbutt hat einen besonders hohen Anteil an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, was ihn zu einer wertvollen Eiweißquelle macht.

