

# Heilbutt auf Gemüsebett



## Zutaten für zwei Personen:

2 dünnere Heilbuttscheiben (ca. 300-350 g gesamt)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 Zwiebel oder 3-4 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe (optional)

eine Ecke Butter

1 EL neutrales Öl

100 g Zucchini

75 g Karotte

50 g Knollensellerie

50 g Champignons

150 ml trockener Weißwein

100 ml Fischfond

50 ml Sahne

1. Fein geschnittene kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel in einer beschichteten Pfanne Farbe annehmen lassen; in Butter und etwas neutralem Öl. Eventuell Knoblauchhälften mit anschwitzen, aber dann wieder herausnehmen.

2. Für die Sauce zuerst den Wein in einer Sauteuse auf etwa 1/3 reduzieren, den Fischfond zugießen und weiter reduzieren. Mit Sahne aufgießen, weiter reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Dünnere Heilbuttscheiben salzen und pfeffern, leicht mehlieren, in die Pfanne mit den

Zwiebeln geben und auf beiden Seiten anbraten.

4. Julienne-Streifen aus Zucchini, Karotten, Sellerie, und Pilzen mitdünsten. Das Gemüse einige Male umrühren.

5. Nachdem Fisch und Gemüse gar sind, wird die heiße Sauce darüber gegossen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Fisch, Heilbutt, französisch

Rezept und Foto: Walter Stand 11.01.2024