

# Schwarzer Heilbutt auf Gemüsebett



## Zutaten für 3-4 Personen:

750-800 g schwarzer Heilbutt am Stück

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

4 EL Olivenöl

1/3 einer Gemüsezwiebel

1 kleiner Zucchini

1 Karotte

einige Champignons

100 ml Weißwein

Limettenbutter:

60 g Butter

1 unbehandelte Limette

Salz

1. Zwiebel und Karotte schälen, Zucchini waschen und trocknen. Alles in feine Julienne-Streifen schneiden. Champignons putzen und halbieren oder vierteln, je nach Größe.

2. Heilbutt waschen und trocknen. Kräftig salzen und pfeffern, mit Mehl bestäuben. Zuerst auf der dunkleren Seite ca. 3-5 min in einer sehr großen Pfanne braten, anschließend vorsichtig umdrehen und auf der anderen Seite ca. 3 min.

3. Während der Fisch brät auch zuerst die Pilze und dann die Julienne-Streifen an der Seite anbraten und

etwas durchmischen.

4. Alles mit dem Weißwein ablöschen und im auf 180° vorgeheizten Backofen offen ca. 25 min garen.

5. Inzwischen die Butter schmelzen, mit etwas Salz und Limettenabrieb würzen, einen Spritzer Limettensaft unterrühren.

6. Nun die obere schwarze Haut abziehen (wenn sie sich leicht löst ist der Fisch fertig) und mit 2-4 EL von der Limettenbutter beträufeln. Nochmals ca. 3 min in den Backofen geben.

7. Teller vorwärmen und das Gericht in der Pfanne

am Tisch servieren. Restliche Limettenbutter am Tisch bereitstellen.

## Hinweise:

Als Beilage Pellkartoffeln wählen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, schwarzer Heilbutt, mediterran

Rezept und Foto: Walter  
Stand 24.01.2023