

Fisch Rezepte

Heilbutt auf Buttergemüse

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, Heilbutt, Salzwasser

400 g	Steine Möhren	1	große Bratenbeutel
2	mittelgroße Kohlrabi mit -Grün		Salz
150 g	Sellerieknolle		weißer Pfeffer adM. gemahlener Piment
1	kleine Stange Lauch	60 g	Butter
2	mittelgroße rote Zwiebeln	750 g	Schwarzer Heilbutt am Stück

1. Die Möhren schälen und in sehr dünne Julienne-Streifen schneiden. Kohlrabi schälen, schöne Blätter beiseite legen. Kohlrabi vierteln und die Viertel in dünne Scheibchen schneiden. Kohlrabiblätter abbrausen und in feine Streifen schneiden. Den Sellerie schälen, in feine, Stifte schneiden. Den Lauch waschen, ledrige grüne Blätter und Wurzeln abschneiden und die Stange in feine Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden.
2. Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Das Gemüse im Bratenbeutel verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Piment nach Geschmack würzen, die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Bratenbeutel aufs kalte Backblech legen.
3. Den Heilbutt kalt abspülen und trocken tupfen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer sparsam einreiben und in den Bratenbeutel auf das Gemüse legen. Bratenbeutel gut verschließen und den Fisch auf der untersten Schiene im Backofen 30 Minuten garen (Gas: Stufe 2). Den Fisch auf einer vorgewärmten Platte mit dem Gemüse und dem Saft servieren. Dazu schmecken in gehackter Petersilie geschwenkte Frühlingskartoffeln.