

Heilbutt an buntem Gemüse

Zutaten:

für 1 Person

150g Heilbutt, schwarz
1/2 Gemüsezwiebel
1 Zucchini, gelb
1 Blumenkohl
Butter
Mehl
Muskat
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Thymian
Weißwein
Zucker

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Zubereitung: Den schwarzen Heilbutt häuten, würzen, mehlieren, in Olivenöl anbraten und mit einer Butterflocke nach braten. Zwiebelscheiben in Butter anschmoren, mit Weißwein auffüllen, einkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Muskat abschmecken.

Die Blumenkohlröschen im Salzwasserbad blanchieren und die tournierten Zucchini-Halbmonde in Olivenöl anbraten.