

Heilbutt auf Buttergemüse

Zutaten:

für 4 Personen
400g Möhren
2 mittelgroße Kohlrabi mit Grün
150g Sellerieknolle
1 kleine Stange Lauch
2 mittelgroße rote Zwiebeln
1 großer Bratenbeutel
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
gemahlener Pigment
60g Butter
750g Schwarzer Heilbutt am Stück

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:

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 Pigment nach Geschmack würzen, die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Bratenbeutel aufs kalte Backblech legen.
 3. Den Heilbutt kalt abspülen und trockentupfen. 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 Frühlingkartoffeln und als Getränk ein Müller-Thurau aus Rheinhessen.