

Heilbutt mit Champignons

Zutaten:

für 4 Personen

500g Kartoffeln
250g frische Champignons
1 Zwiebel
1 Esslöffel Öl
4 Scheiben Heilbutt (à 250 g)
Zitronensaft oder Essig
Salz
weißer Pfeffer
4 - 5 Esslöffel Weißwein oder
Brühe
Petersilie

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:

Geschälte Kartoffeln in mittelgroße Stücke schneiden, ca. 10 Min. mit 1 Tasse Salzwasser verkochen, abgießen. Vorbereitete Champignons blättrig schneiden, Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Auflaufform oder im Glastopf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 bis 5 erhitzen, Zwiebeln darin glasig werden lassen, Champignons zugeben und 3 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Heilbutt säubern, säuern, salzen, pfeffern. Kartoffeln zu den Champignons geben, den Fisch oben auflegen, mit Weißwein oder Brühe beträufeln. Die Auflaufform schließen, im Backofen garen.

Schaltung:

180 - 200°, 2. Schiebeleiste v.u.

180 - 200°, Umluftbackofen

ca. 35 Minuten

Vor dem Servieren gehackte Petersilie über den Fisch streuen.