

Heilbuttfilet mit Möhrenpüree und Brokkoli

Zutaten:

für 4 Personen

750g Heilbuttfilet
Mehl
1 Ei
75g Mandeln; gehackt
75g Butter
750g Möhren
50g Butter
1 Zwiebel; gewürfelt
Zucker
Salz
1/8 Liter Gemüsebrühe
750g Brokkoli
1/8 Liter Gemüsebrühe

Zum Garnieren

Kerbel
Limonenspalten



Email vom 25.03.2008:

Hallo !

Wir haben Ihr Rezept „Heilbuttfilet mit Möhrenpüree und Brokkoli“ nachgekocht und fanden es sehr lecker (habe noch etwas Reis als Beilage dazu gemacht).

Viele Grüße

Ralf Kneller aus Keltern

Zubereitung:

Heilbuttfilet säuern, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann in etwas Mehl und verquirltem Ei wenden und mit gehackten Mandeln panieren. In Butter 3 Minuten auf jeder Seite braten.

Möhren schälen, in Scheiben schneiden, mit Butter und der gewürfelten Zwiebel hell dünsten. Mit Zucker und Salz würzen und Gemüsebrühe (1) zugießen. 10 Minuten dünsten. Brokkoli in Röschen teilen und in Gemüsebrühe (2) ca. 8 Minuten dünsten. Gegarte Möhren mit dem Passierstab fein pürieren, eventuell noch mal abschmecken.

Heilbuttfilet mit Möhrenpüree und Brokkoli anrichten und mit Kerbel und Limonenspalten garnieren.