

# Heilbuttschnitte auf Tomatensauce

## Zutaten:

für 2 Personen

150g Heilbutt, schwarz  
1 Mangold  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Brühwürfel  
Zitrone  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Sahne  
Weißwein  
Tomatenmark  
Kräuter der Provence

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

## Zubereitung:

Zubereitung: Den Heilbutt würzen, mit Zitrone säuern und in Olivenöl anbraten. Die Mangoldblätter von ihren Strünken befreien, klein schneiden und mit Salz, Pfeffer und Muskat in Pflanzenfett angehen lassen. Diese dann auf dem Fisch verteilen. Ein Eigelb mit etwas Sahne verquirlen und ebenfalls darauf geben. Alles zusammen im Ofen bei 200 °C Oberhitze gratinieren. Die Zwiebel in Ringe schneiden und anbraten. Die Tomaten würfeln und dazugeben.

Mit Kräutern der Provence, Tomatenmark und einem Brühwürfel würzen, mit Weißwein ablöschen und mit Sahne auffüllen. Die Sauce mit einem Löffel geschlagener Sahne verfeinern und auf einen Teller geben. Den überbackenen Fisch darauf legen.