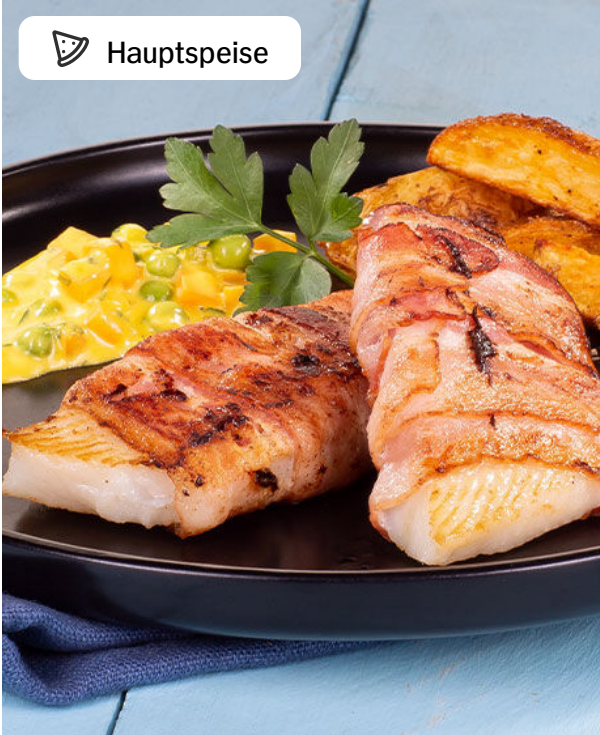



 Hauptspeise



Schwarzes Heilbuttfilet im Speckmantel

mit Kartoffeln in Safransauce mit Erbsen und Möhren

 30 min Zubereitungszeit

 40 min Kochzeit

 1.217 kcal pro Portion

••• Leicht

 International

 Fisch



Zutaten

Portionen

400 g Heilbuttfilet, schwarz

500 g Kartoffeln

Salz, Pfeffer zum Würzen

1 TL Paprikapulver, geräuchert

3 EL Olivenöl + zum Braten

1 Schalotte

1 Möhre

1 Knoblauchzehe

80 g Erbsen, Dose

8 Fäden Safran

1 Bund Petersilie

100 ml Weißwein

Zubereitung

- 1** Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln abwaschen und vierteln. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit 3 EL Olivenöl vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und im Ofen ca. 30 Min. backen. Hin und wieder wenden.
- 2** Schalotte, Möhre und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Erbsen abschütten. Safranfäden in einem kleinen Glas mit etwas warmen Wasser verrühren. Petersilie fein hacken.
- 3** In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Schalotten- und Möhrenwürfel anschwitzen. Knoblauch hinzugeben. Erbsen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Sahne, Safran und Petersilie hinzugeben. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Heilbuttfilet abwaschen und trocken tupfen. Je 5 Baconscheiben nebeneinander ausbreiten. Jedes Heilbuttfilet nun in 1 Baconscheibe einwickeln.

150 ml Sahne
10 Scheiben Bacon

- 5 In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Heilbuttfilets im Speckmantel von jeder Seite ca. 3 – 4 Min. braten.
- 6 Kartoffeln aus dem Ofen holen und in der Safransauce schwenken. Zusammen mit den Heilbuttfilets im Speckmantel auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	644kJ /154kcal	5.084kJ /1.217kcal
Fett	11g	86g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	27g
Kohlenhydrate	7g	54g
davon Zucker	2g	14g
Eiweiß	6g	44g
Salz	1g	5g