


 Hauptspeise



# Heilbutt mit Kartoffelkruste

auf Rahmrotkohl mit Orangen

 30 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 767 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International



## Zutaten

### 2 Portionen

2 Heilbuttfilets schwarz à 150g

1 Kopf Rotkohl, frisch

1 Zwiebel, weiß

1 Orange

Pflanzenöl zum Braten

eine Prise Zimt

100 ml Rotwein

2 Kartoffeln, festkochend

2 Zweige Thymian

1 Ei

1 Zitrone

150 g Crème fraîche

30 g Walnuskerne

Salz & Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Vom Rotkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, anschließend in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Orange mit einem scharfen Messer, inklusive der weißen Haut schälen. Orangenfilets auslösen und auf Küchenpapier auslegen.
- 2 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Rotkohl zusammen mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt würzen. Mit Rotwein ablöschen und abgedeckt ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Hin und wieder umrühren.
- 3 Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Heilbuttfilets gründlich abwaschen und abtupfen. Ei in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen.
- 4 Heilbuttfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Heilbuttfilets mit Ei einstreichen. Kartoffelscheiben gefächert auf den Heilbutt legen und gut andrücken.
- 5 In einer Pfanne ordentlich Öl erhitzen. Den mit

Kartoffelscheiben belegten Heilbutt zunächst auf der Kartoffelseite ca. 5 Min. braten. Anschließend vorsichtig wenden und auf der Fischseite weitere 2-3 Min. braten.

- 6 Crème fraîche, Walnuskerne und Orangenfilets zum Rotkohl geben. Kurz unterrühren, erhitzen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Rahmrotkohl auf Tellern anrichten und den Heilbutt oben darauf legen. Anschließend servieren.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	498kJ /126kcal	3.038kJ /767kcal
Fett	9g	53g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	5g	27g
davon Zucker	2g	12g
Eiweiß	5g	32g
Salz	0g	3g