


 Hauptspeise

Heilbuttfilet mit Zitronen-Dill-Sauce

dazu Spinat-Pastinaken-Gemüse

 20 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 644 kcal pro Portion

••• Leicht

 International

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

500 g Heilbuttfilet schwarz

1 Pastinake

2 Zwiebeln, weiß

1 Knoblauchzehe

10 Cherrytomaten

1 Bund Dill

Pflanzenöl zum Braten

400 g Blattspinat

100 ml Gemüsefond

Salz & Pfeffer zum Würzen

Mehl zum Bestäuben

50 ml Weißwein

1 Zitrone

Zubereitung

- 1** Pastinake schälen und in 1cm breite Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Dill von den Ästen abstreifen und fein hacken.
- 2** In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Pastinakenwürfel und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin unter mehrmaligem Wenden 5 Min. braten. Spinat und Knoblauch hinzugeben und kurz weiter braten.
- 3** Mit Gemüsefond ablöschen und Flüssigkeit im Anschluss vollständig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Halbierte Tomaten zum Schluss unterheben. Zur Seite stellen.
- 4** Heilbuttfilet gründlich waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Heilbuttfilet von beiden Seiten ca. 2 Min. braten. Anschließend im Ofen 10 Min. ziehen lassen.
- 5** In der selben Pfanne nun wieder etwas Öl erhitzen. Restliche

200 ml Sahne
1 Ei Saucenbinder, hell

Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen.

- 6 Eine halbe Zitrone auspressen und Saft hinzugeben. Sahne hinzugeben und aufkochen lassen. Dill einrühren. Mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 Spinat-Pastinaken-Gemüse vor dem Servieren nochmal kurz erwärmen. Zusammen mit den Heilbuttfilets und der Zitronen-Dill-Sauce auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	317kJ /76kcal	2.695kJ /644kcal
Fett	4g	36g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	11g
Kohlenhydrate	3g	28g
davon Zucker	2g	15g
Eiweiß	5g	45g
Salz	0g	3g