



Hauptspeise



# Schwarzes Heilbuttfilet mit Oliven-Sauce

dazu gebratene Aubergine

🕒 25 min Zubereitungszeit

🕒 40 min Kochzeit

🔥 856 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🐟 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

50 g Oliven, grün

50 g Oliven, schwarz

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone

Olivenöl zum Braten

100 ml Weißwein

150 ml Sahne

100 g Frischkäse

1 Bund Basilikum

1 Aubergine

2 Heilbuttfilets, schwarz

50 g Mehl

50 g Parmesan, gehobelt

Salz & Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Grüne und schwarze Oliven fein hacken. Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen und 1 TL der Schale fein abreiben.
- 2 In einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Oliven hinzugeben. 2–3 Min. braten. Mit Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben und aufkochen lassen. Frischkäse und Zitronenabrieb einrühren. Erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Basilikum abwaschen und fein hacken. Letzte Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides zusammen mit 3 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer in einer kleinen Tasse vermengen.
- 4 Aubergine abwaschen und in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Auberginenscheiben darin von beiden Seiten braun braten. Anschließend in eine Schüssel geben. Basilikumöl darüber verteilen und alles gut vermengen. Abdecken und ziehen lassen.
- 5 Heilbuttfilets abwaschen und abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Heilbuttfilets darin goldbraun braten.

- 6 Heilbuttfilets zusammen mit den Auberginen auf Tellern anrichten. Olivensauce über dem Heilbutt verteilen. Gehobenen Parmesan darüber streuen.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	606kJ /145kcal	3.575kJ /856kcal
Fett	11g	64g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	25g
Kohlenhydrate	3g	15g
davon Zucker	2g	12g
Eiweiß	7g	44g
Salz	1g	4g