



Fisch Rezepte

Weißer Heilbutt in Kräuterbutter

(Zutaten für 4 Personen)

4 Scheiben Heilbutt à 200-250 g

2 Tomaten, 1 mittlere Zwiebel

1 EL Butter

Salz, Pfeffer, 1 Zitrone

für die Kräuterbutter:

100 g Butter

je 2 EL Dill, Estragon + Basilikum

1 TL Worcestersauce

Zubereitung

- 1. den Fisch vorbereiten:*
- Die Scheiben vom Weißen Heilbutt unter fließendem Wasser säubern und danach trockentupfen.
- Den Fisch mit dem Saft 1 Zitrone beträufeln und danach etwa 15 Minuten einziehen lassen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Nun eine längliche Auflaufform mit Butter ausfetten, die Zwiebel und die Tomaten hineingeben.
- Die Heilbuttscheiben mit Salz u. Pfeffer würzen und danach auf die Tomaten und Zwiebeln legen.
- 7. die Kräuterbutter zubereiten:*
- Die Kräuter mit einem Wiegemesser klein hacken.
- 100 g Butter in einen Topf geben und erwärmen bis sie geschmeidig ist und sich gut verrühren lässt.
- Nun die Kräuter zusammen mit der Worcestersauce in den Topf mit der Butter geben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die fertige Kräuterbutter über den Heilbuttscheiben verteilen, die Auflaufform mit einem Deckel verschließen.
- Den Backofen auf ca. 200 °C vorheizen und die Auflaufform auf die mittlere Ablage stellen.
- Den Fisch nun bei 180 °C ca. 30-35 Minuten garen lassen.
- Als Beilagen empfehlen wir Petersilienkartoffeln und einen gemischten Salat mit Essig + Öl.



<https://www.fischlexikon.eu>

Hinweis: Der *Weißer Heilbutt* ist ein geschätzter Speisefisch. Sein festes und aromatisches und sehr fettreiches Fleisch gilt als Delikatesse. Durch seine feste Struktur empfiehlt sich dieser Fisch besonders zum Braten, Dünsten und Dämpfen. Im Gegensatz dazu ist das Fleisch des *Schwarzen Heilbutt* sehr weich und leicht wässrig. Es eignet sich daher eher zum Räuchern.