

Rezept

Heilbutt-Ceviche mit grüner Sauce

Ein Rezept von Heilbutt-Ceviche mit grüner Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1/2-1 Bund gemischte Kräuter für grüne Sauce (möglichst mit Blüten) | 1 Zitrone |
| 1 EL kalt gepresstes Raps- oder Sonnenblumenöl (nach Belieben) | 1 TL mittelscharfer Senf |
| 300 g Heilbuttfilet (ohne Haut) | Salz |
| | schwarzer Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Eventuell Blüten (z. B. von Borretsch und Schnittlauch) abzwicken und für die Garnitur beiseitelegen. Die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken (auch wenn sie später noch püriert werden – geschmacklich ist es trotzdem von Vorteil, sie vorher in Handarbeit fein zu schneiden).
2. Den Saft der Zitrone auspressen, 1 TL abnehmen und für später beiseitestellen. Den Rest mit den Kräutern, dem Senf und nach Belieben dem Öl in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Sauce mixen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Heilbuttfilet waschen, gut trocken tupfen und fein würfeln. Mit der Kräutersauce in eine flache Schüssel geben, gründlich vermischen. Abgedeckt etwa 3 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Sobald der Fisch milchig ist, ist er ausreichend mariniert. Dann nochmals gut durchrühren und mit Salz und übrigem Zitronensaft abschmecken.
4. Anrichten: Den marinierten Fisch auf vier Schälchen oder kleine Teller verteilen. Eventuell mit den Blüten garnieren.