

Rezept

## Heilbutt auf Gemüse

Ein Rezept von Heilbutt auf Gemüse, am 09.06.2026

### Zutaten

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <b>200 g</b> kleine Möhren                      | <b>1</b> große Petersilienwurzel |
| <b>4 TL</b> Rapsöl                              | <b>200 g</b> TK-Erbsen           |
| <b>4</b> Stängel glatte Petersilie              | Salz, Pfeffer                    |
| <b>2</b> Steaks vom schwarzen Heilbutt, à 200 g |                                  |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

### Zubereitung

1. Möhren und Petersilienwurzel schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. In einem Topf 2 TL Öl mittelstark erhitzen und Möhren und Petersilienwurzeln darin 3 Min. dünsten. Die Erbsen mit 3 EL Wasser hinzufügen und zugedeckt weitere 5 Min. dünsten. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen hacken, anschließend unter das Gemüse mischen und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Heilbuttsteaks kalt abspülen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 TL Öl mittelstark erhitzen und die Steaks darin pro Seite 2 Min. braten.
3. Das Gemüse auf zwei vorgewärmte Teller verteilen und die Fischsteaks darauf anrichten.