

Rezept

Heilbutt mit gerösteten Pilzen

Ein Rezept von Heilbutt mit gerösteten Pilzen, am 27.04.2024

Zutaten

400 g Kartoffeln	Salz
1 unbehandelte Zitrone	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	300 g gemischte Pilze (z.B. Champignons und Austernpilze)
2 Heilbuttfilets à 200 g (ersatzweise andere Fischfilets)	Pfeffer
1/2 TL gehackter Majoran	1 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. In Salzwasser ca. 25 Min. garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.
2. Von der Zitrone 2 TL Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen, in Scheiben schneiden.
3. Fischfilets kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einen Siebeinsatz legen. Mit der Zitronenschale bestreuen. Einen Topf ca. 5 cm hoch mit Wasser füllen. 3 EL Zitronensaft zufügen. Den Siebeinsatz hinein stellen. Die Flüssigkeit aufkochen lassen und die Fischfilets zugedeckt ca. 12 Min. dämpfen.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schalotten, Knoblauch, Pilze und Majoran darin unter Rühren goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Pilze zu den Fischfilets servieren.