

Rezept

Heilbutt unter Kartoffelhaube

Ein Rezept von Heilbutt unter Kartoffelhaube, am 13.05.2025

Zutaten

1 Beutel Kartoffelpüree (für 3 Portionen)	1/8 l Milch
2 TL Butter	Salz
Pfeffer	geriebene Muskatnuss
4 Heilbuttfilets (à ca. 180 g)	1 EL Zitronensaft
2 EL neutrales Öl	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch	50 g Emmentaler, fein geraspelt

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Das Püree nach Packungsangabe mit nur 1/4 l statt 3/8 l Wasser und der Milch zubereiten. Butter untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Fisch kalt abspülen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets darin von jeder Seite bei milder Hitze 1 Min. anbraten. Herausnehmen, in eine Gratinform legen.
3. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, Dillblättchen fein hacken, Schnittlauch fein schneiden. Kräuter und Käse unter die Kartoffelmasse heben, diese auf dem Fisch verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. überbacken.