

Heilbuttfilet mit Mangold und Buchweizen



Zutaten:

500 gr Heilbuttfilet frisch oder gefrostet
100 gr Butter
1 Staupe Mangold
1 Tasse voll Buchweizen
Basilikum
frischen Majoran aus dem Garten
kleine Kirschtomaten
Pfeffer und Salz
etwas Speck oder Olivenöl

Zubereitung:

Mangold - waschen und den Strunk verwerfen;
weiße Teile vom Mangold in schmale Streifen schneiden und in etwas Wasser
dünsten (Salz, Pfeffer und zerlassenen Speck dazu geben); nach kurzer Zeit
sind sie gar und dann können die ebenfalls fein geschnittenen grünen Teile des
Mangolds dazu gegeben werden.

Buchweizen - 1 Teil Buchweizen und zwei Teile Wasser in einem vorher
gefetteten Topf aufkochen und etwa 20 Minuten gut rühren.

Heilbutt - in guter Butter beidseitig braten.

Beilage:

Zur Garnierung kleine Kirschtomaten, Basilikum und Majoran aus dem
Kräutergarten.

Guten Appetit!