

Heilbuttfilet mediterrän



Zutaten:

600 bis 800 gr Heilbuttfilet
150 gr Margarine oder Butter
2 Lorbeerblätter
1 große Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
100 gr schwarze Oliven (entkernt)
500 gr Tomaten geschält
2 Stangen Bleichsellerie
1 Zitrone
2 Esslöffel Kapern
4 Stengel Basilikum
Pfeffer und Salz
500 ml Weißwein trocken
Kartoffel für Püree
Petersilie
Basilikum
Olivenöl

Zubereitung:

Den Fisch waschen, abtrocknen und mit Zitrone beträufeln.
Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl beidseitig wenden
Jede Seite 5 Minuten in Margarine/Butter braten
Kartoffelpüree vorher zubereiten

Beilage:

Basilikum fein hacken, Sellerie waschen und würfeln, Oliven halbieren
Olivenöl erhitzen und die darin oben zubereitete Mischung andünsten
Tomaten, Kapern, Lorbeerblätter und Wein dazu geben.
Mit Salz und Pfeffer würzen
30 Minuten köcheln lassen!

Hinweis: Das Gericht bekommt durch die Beilage einen eigenen Geschmack