

Gebratener Heilbutt auf Lollo Biondo mit Tomatenfilets



Zutaten für vier Personen:

ca. 300 g Filet vom schwarzen Heilbutt

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl, 1 Ecke Butter

1 Lollo Biondo Salat
(oder ein grüner Salat)

2 Fleischtomaten

1 Karotte

Vinaigrette:

Salz

eine Prise Zucker

Saft von einer 1 Zitrone

6 EL Olivenöl

1. Salat gründlich waschen und schleudern. Auf den Tellern anrichten. Mit Karottenraspeln bestreuen.

2. Aus den Tomaten mit einem scharfen Gemüsemesser Filets schneiden. Dazu Tomaten achteln, entkernen und die Haut mit einem Sparschäler abschälen.

3. Heilbutt leicht salzen und pfeffern, in einer Mischung aus 2 EL Olivenöl und wenig Butter in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze braten.

4. Vinaigrette rühren und den Salat damit beträufeln. Dann erst den Fisch auflegen.

Hinweise:

Die Zitronensauce passt sehr gut, wenn man Salat und Fisch kombiniert.

Als weitere Zutat und Dekoration kann man kleine Tintenfische nehmen. Die gibt es fertig als Salat zu kaufen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Vorspeisen, Fisch, Heilbutt, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023