



# Heilbuttfilet gebraten, auf ,Balsamico - Rahmlinsen, Meerrettichsoße

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine interessante Zusammenstellung, mit Rahmlinsen und Meerrettichsoße

## Zutaten

- 800 g küchenfertiges Heilbuttfilet
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Etwas Mehl zum Bestäuben
- Für Balsamico - Rahmlinsen:
- 40 g kleine Berglinsen
- 2 - 3 Schalotten, fein geschnitten
- 1 Möhre, in kleinen Würfeln, Brunoise
- 2 Stangen junger Lauch, in kleinen Würfeln, Brunoise
- 1 Stange Staudensellerie, in kleinen Würfeln, Brunoise
- 1/2 Bündchen Schnittlauch, gehackt
- Balsamico nach Geschmack
- Etwas Tomatenmark
- 1/2 Becher saure Sahne
- Für die Meerrettichsoße:
- 1/2 Becher frische Sahne
- 1/8 l trockener Weißwein
- 2 El geriebener Meerrettich
- Salz, Pfeffer, ev. etwas Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Balsamico - Rahmlinsen:

## **Schritt2**

Die Berglinsen gut unter fließendem Wasser waschen und mit fein gewürfelten Schalotten, Staudensellerie, Möhren und jungem Lauch in Butter anschwitzen. Etwas was Tomatenmark dazu geben und mit Gemüsebrühe bedecken. .25 - 30min. köcheln lassen.

## **Schritt3**

(Die Linsen müssen bissfest, aber doch weich sein).

## **Schritt4**

Kurz halten, mit einem guten El saurer Sahne verfeinern.Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Balsamico abschmecken.

## **Schritt5**

Der Heilbutt:

## **Schritt6**

Den Heilbutt unter fließendem Wasser waschen, auf Küchentrepp abtupfen. Mit Zitrone säuern und mit Meersalz und gemahlenem weißen Pfeffer würzen. Leicht mehlen und in Butter 2 - 3 min. auf jeder Seite braten; kurz warm stellen.

## **Schritt7**

Die Meerrettichsoße.

## **Schritt8**

Die Bratpfanne mit etwas Weißwein und Sahne "ablöschen", etwas reduzieren und den geriebenen Meerrettich dazu geben Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft nachschmecken und mit etwas kalter Butter aufmontieren, vollenden.

## **Schritt9**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt10**

Den Fisch auf dem kurz gehaltenen Rahmlinsen anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

## **Schritt11**

Die Meerrettichsoße extra reichen dazu passen schlicht und einfach Butterkartoffeln.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** gesund

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/heilbuttfilet-gebraten-auf-balsamico-rahmlinsen-meerrettichsosse/>