



Heilbuttfilet unter einer Meerrettichkruste

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach und schnell gemacht, ein stimmiges Rezept

Zutaten

- 800 g Heilbuttfilet
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Öl und Butter zum Braten
- Salz, Pfeffer
- Etwas Mehl zum bestäuben
- Für den Blattspinat mit Pinienkernen:
 - 1200 g frischer Blattspinat (geht auch mit gefrorenem Spinat)
 - 2 - 3 Schalotten, fein geschnitten
 - 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
 - 30 g geröstete Pinienkerne
 - 40 g Butter
 - Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- Für die Meerrettichkruste:
 - 2 El frisch geriebener Meerrettich
 - (geht auch mit Meerrettich aus dem Glas)
 - 5 Scheiben geriebenes Toastbrot ohne Rinde
 - 35 g kalte Butter
 - 1 Tl Zitronensaft
 - Etwas Zitronenabrieb
 - Salz, Pfeffer
- Für die Meerrettichsoße:
 - 30 g Butter
 - 1/2 Becher Sahne
 - 1/8 l trockener Weißwein
 - 2 El geriebener Parmesan
 - Salz, Pfeffer, ev. eine Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Auflage:

Schritt2

Den geriebenen Meerrettich mit den Toastbrot-Bröseln mischen. Salzen pfeffern, Zitronensaft und Abrieb dazu geben.

Schritt3

Mit etwas weicher Butter, Pasten-ähnlich vermengen und 1 cm dick zwischen 2 Küchenfolien rechteckig ausrollen. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Schritt4

Der Blattspinat:

Schritt5

Den frischen Blattspinat putzen und mehrfach waschen, bis er absolut sandfrei ist. Gut ablaufen lassen, trocken schleudern oder auf einem Geschirrtuch trocknen.

Schritt6

Die Schalotten - und die Knoblauchwürfel in reichlich brauner Butter anschwitzen. (Spinat verlangt geradezu nach Butter)

Schritt7

Den trockenen Spinat dazu geben und kurz für 3 - 4 min. "al dente " garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss würzen.

Schritt8

Vor dem Servieren die gerösteten Pinienkerne darüber geben.

Schritt9

Der Heilbutt:

Schritt10

Die Heilbuttfilets unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft würzen. Leicht mit Mehl bestäuben und recht kurz, ca. 2 min. auf beiden Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen. Die Pfanne vom Feuer nehmen und die Filets mit der passend zugeschnittenen Meerrettichmasse belegen.

Schritt11

Für 3 - 4 min. in den auf 190° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt12

Die Auflage goldgelb überbacken, heraus nehmen, 1 - 2 min. in der noch heißen Pfanne "ausruhen" lassen.

Schritt13

Die Soße:

Schritt14

Die Pfanne mit Weißwein und der Sahne ablöschen, etwas reduzieren lassen, den Parmesan dazu geben, mit etwas Cayenne nachschmecken.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Den appetitlich überbackenen Heilbutt auf dem Blattspinat anrichten, Sc. Mornay angießen, naturelle Salzkartoffeln dazu reichen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** so liebt man es an der küste, traditionell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/heilbuttfilet-unter-einer-meerrettichkruste/>