

# 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/>