

Heilbutt mit Estragon-Zitrus-Kruste



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 30 Minuten fest werden lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 630 kcal

Eiweiss: 23 g

Fett: 53 g

Kohlenhydrate: 16 g

Tipps zu diesem Rezept

- Statt Heilbutt ganze Echte Rotzungenfilets verwenden. Diese ca. 3 Minuten im Ofen garen. Je nach Saison Pastinaken- oder Selleriepüree, Peperonicoulis und Spargeln oder Fenchel dazuservieren. Panko ist japanisches Paniermehl.

Zutaten für 4 Portionen

1	Limette
1	Bio-Zitrone
	Fenchelgrün von 2 Knollen
0.5 Bund	Estragon
150 g	Butter, weich
80 g	Panko aus dem Asia-Shop (vgl. Tipps) oder Paniermehl
1 TL	Salz
	Pfeffer
600 g	Heilbuttfilets in Tranchen
	Salz

Zubereitung

1. Limette heiss abspülen. Von Limette und Zitrone die Schale fein abreiben. Je die Hälfte der Früchte auspressen. Saft mit Schale, Fenchelgrün, Estragon und Butter pürieren. Panko dazugeben, alles mischen. Masse salzen, pfeffern. Auf einem Backpapier 5 mm dünn ausstreichen. Mit einem weiteren Backpapier bedecken und im Tiefkühler ca. 30 Minuten fest werden lassen.
2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Fisch salzen und pfeffern. Butter-Panko-Platte in Stücke schneiden, Fisch damit bedecken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und unter dem Grill ca. 7 Minuten garen.