



# Verführerische Fischrezepte

## Heilbuttfilets an pikanter Weissweinsauce

800 g Heilbuttfilets, 1 Beutel M-Rahmsauce, 3 dl Milch, 1 dl Weiss- oder Apfelwein, 1 Zwiebel, 30 g Butter, 2 Esslöffel Kräuter, feingehackt (Peterli, Dill, Estragon, Zitronenmelisse, Salz, Pfeffer, Mirador).

Eine Gratinform mit Butter austreichen und mit der feingehackten Zwiebel bestreuen. Die mit Mirador, Pfeffer und Salz gewürzten Filets daraufgeben, mit Weisswein übergiessen und zugedeckt mit einer Alufolie bei mittlerer Hitze im Ofen ca. 20 Minuten dämpfen. Nun nehmen Sie die Filets heraus und richten sie auf einer feuerfesten Platte an, um sie im Ofen warm zu stellen. Mit dem beim Pochieren der Filets zurückgebliebenen Fond bereiten Sie die Rahmsauce zu und mischen die Kräuter darunter.

# MIGROS