

Heilbutt, Lauch-Butter, Chili-Karotten, Salzkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 150 g	3 Knoblauchzehe	Butter
Mehl	Öl	Salz
Pfeffer		

Für die Schnittlauchbutter:

100 g Butter	1 Bund Schnittlauch	Salz
--------------	---------------------	------

Für die Chili-Möhren:

3 Karotten	2 EL Butter	1 Prise Zucker
Chili	Salz	

Für die Kartoffeln:

3 festk. Kartoffeln	Salz
---------------------	------

Für den Heilbutt:

Die Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Fisch mehlieren.

Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Filets von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Butter hinzugeben und den Fisch damit arosieren.

Für die Schnittlauchbutter:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter und Schnittlauch vermengen und mit Salz abschmecken. Masse als Rolle in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 5 Minuten in das Gefrierfach legen.

Danach die Butter in Scheiben schneiden.

Für die Chili-Möhren:

Karotten schälen und in Salzwasser aufkochen lassen, dann ca. 10-20 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen. Butter in einem Topf auslassen, Karotten hinzugeben und mit Zucker und Chili abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Abgießen. Kurz vor dem Servieren zu den Karotten geben und einmal durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Hiek am 11. Januar 2021