

Gratinierter Heilbutt mit Petersilienkartoffeln

Thema: Fisch – einmal nicht klassisch paniert oder natur

Saison: Fisch in guter Qualität ist mittlerweile immer verfügbar

Besonderheit: mit verschiedenen Fischarten variierbar

Zu Beachten: ein einfaches und schnelles Gericht

Zutaten / Einkaufsliste

(für 4 Personen)

800 g	Heilbutt
4	Tomaten (groß)
250 g	Champignons
½ Bund	Frühlingszwiebel
200 g	geriebener Käse
1	Paprika (grün)
1	Ei
1/2	chinesischer Knoblauch
6 EL	Semmelbrösel
n.B.	Kräutersalz
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Öl
n.B.	Petersilie
n.B.	Zitrone

Beilage Kartoffeln (n.B.)



Zubereitung

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken und mit den klein würfelig geschnittenen Champignons in Öl anrösten und danach etwas abkühlen lassen. Die Tomaten entkernen und ebenso wie den Paprika in kleine Würfel schneiden und mit den angerösteten Zwiebeln und Champignons vermischen. Danach wird noch das Ei, die Semmelbrösel sowie der geriebene Käse untergerührt und mit Kräutersalz, Pfeffer und der feingehackten Petersilie abgeschmeckt.

Den Fisch salzen und pfeffern und mit der Zitrone beträufeln. Der Fisch wird in eine Auflaufform gegeben und mit der Gemüse-Champignons Mischung belegt und im vorgeheizten Backrohr (180°C Heißluft) ca. 15 – 20 Minuten gratiniert.

Den ofenfrischen gratinierten Heilbutt mit Petersilienkartoffeln servieren!

Gutes Gelingen und Guten Appetit

