

Gebratener Heilbutt mit Zitronen-Kräuter-Butter und Ofengemüse

Zutaten (für 2 Personen):

Für den Heilbutt:

- 2 Heilbuttfilets (ohne Kopf, je ca. 180 g)
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Mehl (optional für eine knusprige Kruste)
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl

Für die Zitronen-Kräuter-Butter:

- 50 g Butter
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenschale (gerieben)
- 1 EL gehackte Kräuter (z. B.

Petersilie, Dill, Thymian)

• Salz & Pfeffer

Für das Ofengemüse:

- 300 g bunte Karotten, Zucchini oder Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Rosmarin oder Thymian

Zubereitung:

1. Ofengemüse vorbereiten:

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, mit Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen. Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten im Ofen backen.

1. Heilbutt braten: Die Filets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Die Filets von jeder Seite ca. 3-4 Minuten goldbraun braten.
2. Zitronen-Kräuter-Butter: In einem kleinen Topf die Butter schmelzen, Knoblauch kurz anschwitzen, dann Zitronensaft, Zitronenschale und Kräuter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Anrichten: Heilbutt mit der Zitronen-Kräuter-Butter beträufeln und mit dem Ofengemüse servieren.

Tipp: Dazu passt ein frisches Baguette oder Kartoffelpüree.

Guten Appetit!

