



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Schwarzer Heilbutt

Zutaten (für 2 Personen)

½ Pomelo
700 g Babyspinat
ca. 80 ml Ponzu-Soße (Asiamarkt)
30 g Butter
350 g Heilbuttfilet (oder Seelachs/ Rotbarsch)



Für die Marinade:

Sesamöl
geröstete Sesamsamen
Saft und abgeriebener Schale einer Limette
Soja- und Chilisoße
Meersalz

Zubereitung

1. Die Pomelo schälen, filetieren und in Würfel schneiden. Babyspinat waschen und gut abtropfen lassen. Ponzu-Soße in einem kleinen Topf erhitzen, vom Herd nehmen und mit der kalten Butter unterrühren.
2. Den Heilbutt in einer heißen beschichteten Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten, eine kleine Butterflocke in die Pfanne geben und ohne Hitze kurz ziehen lassen.
3. Währenddessen Sesamöl, Sesamsamen, Limettensaft und -schale, Soja- und Chilisoße sowie Meersalz zu einer Marinade verrühren.
4. Den Babyspinat, die Pomelowürfel und den Heilbutt auf angewärmten Tellern anrichten.
5. Die Ponzu-Butter kurz aufschäumen und über das Gericht gießen.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.