



Gebratener Heilbutt mit wildem Brokkoli

Weicher Heilbutt in der Kombination mit wildem, würzigem Brokkoli – ein besonderer Genuss auf dem Teller. Jetzt nachkochen!

Zutaten

2 Portionen

20 ml Byodo Brat-Olive Mediterran
2 Stück Bio-Heilbutt-Filets
Byodo Bio-Meersalz
Pfeffer
1 TL Schalotten, gewürfelt & blanchiert
1 TL Tomatenfruchtfleisch, gewürfelt & blanchiert
150 g Brokkoli, wild
1 Knoblauchzehe
20 ml Byodo Olivenöl nativ extra, aus Italien
1 Spritzer Byodo Himbeer Balsam
Dukkah Gewürzmischung

Zubereitung

Brat-Olive in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Heilbutt-Filets salzen und pfeffern, den Fisch von beiden Seiten in der Pfanne mit dem Öl benetzen und anbraten. In der Zwischenzeit Schalotten und Tomaten würfeln. Den Fisch immer wieder leicht bewegen.

Den Brokkoli waschen, zerteilen und in die Pfanne zum Fisch geben und mitbraten. Wenn der Fisch

auf einer Seite braun ist, wenden. Brokkoli mit Salz würzen, dabei aufpassen, dass man den Fisch nicht übersalzt. Wenn der Brokkoli einen helleren Grünton bekommt, dann Schalotten-Würfel in die Pfanne geben. Nochmal alles pfeffern. Dann Tomaten-Würfel dazugeben. Je nach Geschmack eine ganze Knoblauchzehe mitschwitzen lassen und diese vorm Servieren entfernen.

Hitze reduzieren und dann Olivenöl in die Pfanne träufeln. Auf niedriger Stufe alles weitergaren und Himbeer Balsam zum Ablöschen verwenden. Alles nochmal durchmischen.

Wenn der Fisch gar ist, auf die Mitte des Tellers setzen und mit dem Gemüse garnieren. Mit etwas Olivenöl dekorieren. Wer will kann etwas Dukkah Gewürz darüberstreuen.