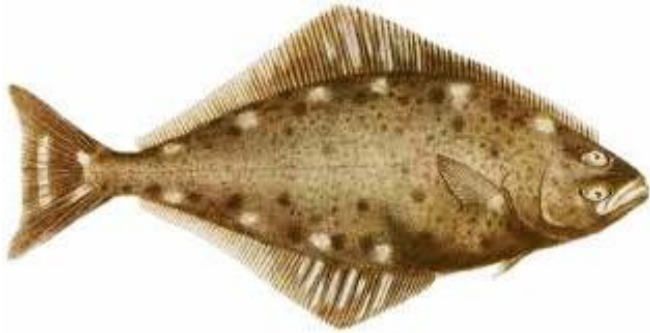


## Heilbutt mit feinem Lauchgemüse



Der Heilbutt oder „Weisser Heilbutt“ ist mit bis zu 300 cm Körperlänge und bis zu 400 kg Gewicht eine besonders grosse Art der Plattfische. Ein solcher Heilbutt kann bis zu 50 Jahre alt werden. Trotz seines Namens zählt diese Gattung aber nicht zu der Familie der Butte, sondern zu den Schollen. Der „Pazifische Heilbutt“ ist eine Schwesterart, die im Nordpazifik lebt.

Im Nordatlantik wird ein nicht näher verwandter, aber ebenfalls recht gross werdender rechtsäugiger Plattfisch irreführend als „Schwarzer Heilbutt“ bezeichnet. Er hat ein wesentlich weniger wohlschmeckendes Fleisch und gilt als äusserst räuberischer Fisch, wobei er im Gegensatz zu den meisten anderen Plattfischen nicht am Boden jagt, sondern im Freiwasser. Er lebt gerne in kalten Meeren und sein Vorkommen im Atlantik reicht vom Norden Irlands über Schottland, die Färöern, Island bis zum Süden Grönlands, weiter zur Küste Labradors und rund um Neufundland bis nach New Jersey. Ausserdem lebt er entlang der Küste Norwegens bis nach Spitzbergen und zur südlichen Barentssee, sowie im nördlichen Pazifik vom Japanischen Meer bis zur Tschuktschensee, bei den Aleuten und entlang der Küste Alaskas bis Baja California.



### Das braucht es für 4 Personen:

- 4 Heilbuttfilets, je ca. 150 g
- 250 g Lauch
- 40 g Kapernäpfel (gr. Kapern mit Stiel)
- 60 g Weinbeeren (Rosinen)
- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 gr. Zitrone
- Salz & Pfeffer, nach Belieben
- Evtl. 4 kl. Zweige frischen Dill, zur Deko

## So wird es gemacht:

(Vorbereitung ca. 10 Min. / garen ca. 5 Min.)

1. Die Weinbeeren in einer Schale mit lauwarmem Wasser etwas einweichen lassen.
2. Den Lauch unter kaltem Wasser gut abwaschen, trockentupfen, in ca. 1 cm breite Ringe schneiden und anschliessend in etwas Öl andünsten.
3. Nun die Kapernäpfel (vorab ein paar zum Garnieren beiseite legen) grob hacken, die Weinbeeren abtropfen lassen, dann beides dem Lauch beigegeben und ca. 2 Minuten mitdünsten.
4. Die Lauchmischung anschliessend mit ca. 1 dl Wasser ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
5. Die Fischfilets kurz kalt abspülen, trocken tupfen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Zitrone halbieren, dann davon zum Garnieren 4 Scheiben wegschneiden, die Scheiben halbieren und beiseitestellen. Die restliche Zitrone auspressen und damit die Fischfilets beidseitig beträufeln.
7. Jetzt die Fischfilets im restlichen Öl rundherum ca. 4 Minuten anbraten.
8. Zum Schluss zusammen mit dem Lauchgemüse anrichten und mit den Kapern, Zitronenscheiben (und evtl. dem Dill) garnieren und sofort servieren.



## Das passt dazu:

Trocken- oder Wildreis, Salz- oder Rosmarin-Kartoffeln und frische Baguette-Scheiben.

## Die Weinkellerei Rahm empfiehlt:

**Hallauer Riesling-Silvaner**, Graf von Spiegelberg, Hallau AOC: Riesling-Silvaner ist der besondere Weisse mit einem einzigartigen Charakter. Die sonnigen Reblagen des Hallauerrebberges geben diesem edlen Tropfen das besondere, duftige Bukett. Ideal als Apéro, zu Fisch, hellem Fleisch und zu kalten Platten. Bestellen können Sie ihn direkt [hier](#), aber Sie finden ihn auch im Coop, CCA, Prodega/Growa, oder im Wein- und Getränkehandel.

**„En Guete“ wünscht Ihnen Doris**