



Foto: shutterstock/Anna Hoychuk

Für 4 Personen

### Gebratener Heilbutt auf Gemüse

- 4 Scheiben Heilbuttfilet
- 1 Zitrone
- 1 EL Mehl
- 1 EL Öl
- 400 g Karotten
- 250 g Salatgurke
- 250 g Datteltomaten
- 2-3 Zwiebeln
- 8 EL **hegers deli ingwer**
- ½ Bund Schnittlauch
- etwas Butter

Karotten abspülen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abpellen und in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Karottenwürfel in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten kochen. Abgießen und kalt abspülen. Karotten, Tomaten, Gurke und Zwiebel kurz vor dem Servieren in heißer Butter mit 2 EL Wasser dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch abspülen und in Röllchen schneiden.

Den Heilbutt kalt abspülen und trocken tupfen. Mit 2 bis 3 EL Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Das Gemüse und den Heilbutt auf vier Tellern anrichten.

**hegers deli ingwer** darüber geben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Mit duftendem Basmatireis servieren.

[info@hegers-deli.de](mailto:info@hegers-deli.de)