



Heilbuttfilets mediterran

Heilbuttfilets (oder andere Fischfilets ohne Gräten) 1 - 2 mal durchschneiden, damit einzelne Stücke entstehen. Auf ein mit Butter bestrichenes Blech legen. Die rote Chillischote, den Knoblauch, die Zitrone und die Kirschtomaten in kleine Stücke schneiden. Den Fisch mit Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und mit den Chillischoten, dem Knoblauch und den Kirschtomaten belegen. Die Petersilie darüberstreuen.

Das Ganze für ca. 15 Minuten bei 140 Grad im Backofen garen. Wenn sich der Fisch gut anstechen läßt, ist er fertig.

Als Beilage passt ein schöner Salat, Weißbrot und ein gekühlter Weißwein z. B. der **Favorita della Langhe** aus dem Piemont (erhältlich bei Olivenoel und mehr ...)

Guten Appetit

Gelingt leicht in 40 Minuten



Zutaten für 2 Personen

- ca. 800 g Heilbutt
- 1 Zitrone unbehandelt in Würfeln geschnitten
- 1 rote Chillischote
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 250 g Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer nach Bedarf
- 1 Zweig Petersilie
- Olivenöl nach Bedarf

