

# DECHANT

SEIT 1863



## Heilbuttfilet aus dem Backofen

### Stammhaus

Hauptstr. 20 Starnberg  
08151-12106

### Filiale

Marienstr. 2 Aufkirchen  
08151-51500

[www.dechants-fischladen.de](http://www.dechants-fischladen.de)

### Zutaten

(für 4 Personen)  
800 g Heilbutt-Filet  
2 Schalotten  
10 Cocktailtomaten  
je eine gelbe und rote  
Paprikaschote  
10 schwarze Oliven  
(kernlos)  
je 2 Zweige  
Rosmarin und Thymian  
200 ml Weißwein  
1 EL Zitronensaft  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
Butter

### Zubereitung

Den Heilbutt mit Salz und Pfeffer würzen, in eine ausgebutterte, flache Auflaufform geben und mit Zitronensaft beträufeln. Schalotten schälen, klein schneiden und auf den Fisch geben. Die Cocktailtomaten vierteln, Paprikaschoten in feine Würfel, sowie die Oliven in Scheiben, schneiden. Paprika mit Tomaten, Oliven und den Kräuterzweigen auf den Heilbutt geben und mit Weißwein übergießen. Die Form auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 16-20 Minuten bei 180 °C mit Umluft garen.  
**TIPP:** Herzhafter schmeckt es, wenn man die Schalotten, Tomaten, Paprika und Oliven, mit Knoblauch vorher in etwas Olivenöl anschwitzt und dann erst über den Fisch verteilt.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen Ihr  
Dechants Fischladen Team