



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Heilbutt mit gebackener Süßkartoffel, Baconchips und Trauben

Zutaten für 4 Personen:

Für den Heilbutt:

800 g Alaska Heilbutt
100 ml Olivenöl
1 EL Miso
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe

Für die Baconchips:

4 Baconscheiben

Für die Süßkartoffeln:

600 g amerikanische Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Thymian

100 g Trauben
3 EL Olivenöl



Zubereitung:

1. Die Trauben halbieren, entkernen und mit Olivenöl angießen.
2. Dann die Baconscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Backpapier drauflegen und ein weiteres Blech darauf geben. Bei 180°C circa 15 – 20 Minuten backen.
3. Die Süßkartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Thymian marinieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und circa 25 Minuten bei 180°C garen.
4. Für den Heilbutt Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Miso mit einem Pürierstab pürieren. Den Heilbutt in eine Auflaufform geben und mit der Marinade begießen. Bei 180°C circa 7 – 10 Minuten backen.
5. Die Süßkartoffeln auf einem Teller verteilen, den Heilbutt darauf geben und die Baconchips auf dem Fisch drapieren. Trauben rund herum verteilen und Espresso darüber geben.

Arbeitszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Nährwerte pro Portion:

Energie: 760 kcal / 3190 kJ

Eiweiß: 43 g

Fett: 48 g

Kohlenhydrate: 36 g