Schwarzer Heilbutt auf Baby-Spinat und Basmati-Reis



Feines Fisch-Filet

Ein exzellenter Fisch. Beim großen Supermarkt aus dem Tiefkühlfach gekauft.

Das Filet ist kräftig und kompakt, hat aber einen nicht zu würzigen, sondern feinen Geschmack. Der Fisch wird natürlich nach dem Prinzip der drei „S“ zubereitet: Säubern, säuern und salzen.

Dazu als Bett, auf dem ich die Filets anrichte, ein kleines Gemüse aus Baby-Spinat und natürlich frischem Knoblauch.

Dazu gibt es Pilau-Basmati-Reis aus der Packung, der mit Kumin, Kreuzkümmel, Garam Masala und Pfeffer schon vorgedämpft und in der Mikrowelle in wenigen Minuten durchgegart ist.

Schwarzer Heilbutt auf Baby-Spinat und Basmati-Reis



11. März 2021
von Thobie
Kategorie Fisch
Personen
2
Garzeit
6 Minuten
Gesamtzeit
6 Minuten



Zutaten

- 500 g schwarzer Heilbutt-Filets (2 Packungen à 250 g, Tiefkühlware)
- 100 g Baby-Spinat (1 Packung)
- 2 Packungen vorgedämpfter Pilau-Basmati-Reis (à 250 g)
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Anleitung

1. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.
2. Fisch bei Bedarf säubern. Dann mit dem Saft einer halben Zitrone säuern. Schließlich noch salzen und pfeffern.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spinat darin

zusammen mit dem Knoblauch kurz andünsten. Salzen und pfeffern. An den Rand der Pfanne schieben und warmhalten.

4. Filets in Öl auf jeder Seite drei Minuten braten. Eventuell noch den Saft einer halben Zitrone für ein kleines Söße̊chen über die Filets geben.
5. Währenddessen Packungen des Reises etwas kneten, um den Reis aufzulockern. Dann oben quer aufschneiden. In der Mikrowelle bei 800 Watt drei Minuten garen und erhitzen.
6. Reis auf zwei Tellern anrichten.
7. In der Mitte ein kleines Bett mit dem Spinat anrichten.
8. Filets auf die beiden Teller verteilen und auf das Bett geben.
9. Söße̊chen über den Reis geben.
10. Servieren. Guten Appetit!

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/03/11/schwarzer-heilbutt-auf-baby-spinat-und-basmati-reis/