

Heilbutt aus der Pfanne mit Paprikasauce und Zucchini

1	rote Paprikaschote (200 g)
1	Fleischtomate
1 große	rote Pfefferschote
50 g	Walnusskerne
1 Scheibe	Vollkorn-Weizentost
1	Limette
3 EL	Tomatenmark
5 EL	Oliveöl
	Salz
	Pfeffer
100 g	grüne Oliven (mit Stein)
2	Zwiebeln (100 g)
2	Zucchini (500 g)
5 Stiele	Petersilie oder Petersilienwurzel
640 g	Heilbuttfilet (à ca. 160 g)
etwas	Mehl



Paprikaschote auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft 200 °C) unter mehrmaligem Wenden 20 Minuten rösten.

Nach 5 Minuten Tomate und Pfefferschote dazugeben.

Gemüse aus dem Backofen nehmen und unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen, anschließend häuten.

Tomate und Paprika vierteln und entkernen.

Pfefferschote längs halbieren und entkernen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden.

Limette auspressen.

Paprika, Tomate und Pfefferschote zusammen mit Toast, Walnüssen, Tomatenmark und 2 EL Limettensaft mit einem Stabmixer fein pürieren, dabei 3 EL Olivenöl nach und nach dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. (Kann am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufgehoben werden. Vor dem Servieren auf Zimmertemperatur bringen.)

Olivenfleisch in Scheiben vom Stein schneiden.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Zucchini waschen, trockenreiben und in 5 mm große Würfel schneiden.

Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen,

Fischfilets darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten.

Restliches Öl in eine große heiße Pfanne geben und die Zucchiniwürfel darin bei starker Hitze unter Rühren kräftig anbraten.

Nach 2 Minuten Hitze reduzieren, Zwiebeln dazugeben und 4 Minuten unter Schwenken garen.

Oliven und Petersilie dazugeben, mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Fisch, Gemüse und Paprikasauce auf Teller geben und nach Belieben mit Petersilie garnieren.