Heilbutt mit Spinat & Pinienkernen





Heilbutt ist ein herrlicher Fisch, schmackhaft, mit jeder Menge Vitaminen und Mineralstoffen drin. Und er gelingt toll in der Pfanne. Daher ist er ideal für unser schnelles kleines Abendessen, das mit den Kalorien geizt (trotz Buttereinsatzes), aber nicht mit dem Geschmack. Wer ganz viel Hunger hat, kann natürlich noch Pellkartoffeln dazukochen. Aber ohne ist es ein kohlenhydratarmes Gericht, das einen glücklich ins Bett schickt.

Zutaten **Portionen: 4**

4	Heilbuttfilets
600 g	frischer Blattspinat
Je 30 g	Butter und Pinienkerne
2	kleine Zwiebeln und Knoblauchzehen
Je 1	Zitrone, Chilischote und 1 Stange Lauch
2 EL	Olivenöl
Etwas	Muskatnuss, Salz und Pfeffer



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Spinat** gründlich putzen, mehrmals waschen und sehr gut abtropfen lassen. Beiseite stellen.

■ Den **Lauch** putzen und in feine Ringe schneiden, die **Zwiebeln** schälen und in Stücke schneiden. Die **Knoblauchzehen** enthäuten und fein schneiden.

■ **Chilischote** putzen, die Kerne entfernen und in sehr feine Stücke schneiden. Wer es nicht so scharf mag, nimmt nur die halbe Schote.

■ Die **Heilbuttfilets** abwaschen und trockentupfen. Eventuell in Mehl wälzen. Ca. 1 EL der **Butter** in einer Pfanne erhitzen, den **Fisch** darin rundherum goldbraun anbraten. Filets aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.

■ Die **Pinienkerne** in einer trockenen Pfanne rösten, aus der Pfanne nehmen. In die Pfanne den Rest **Butter** und das **Olivenöl** geben, darin **Zwiebeln** und **Knoblauch** anrösten. Den Lauch und die **Chilischote** dazugeben.

■ Den **Spinat** dazugeben und zusammenfallen lassen. Die **Zitrone** auspressen und den **Saft** über die Spinatmischung geben. Etwas von der **Zitronenschale** mit in die Pfanne reiben.

■ Mit **Pfeffer**, **Salz** und frisch geriebener **Muskatnuss** abschmecken, die Fischfilets auf das Spinatbett in der Pfanne setzen und das Ganze in ca. 2 Minuten garziehen lassen.

■ **Spinat** und **Fischfilets** auf die Teller verteilen und mit den gerösteten **Pinienkernen** bestreuen. Wer unbedingt eine Kohlenhydrat-Beilage haben möchte, kann Brot, Kartoffeln oder Reis dazureichen.

Das Küchen-Lexikon

Buttje, Buttje in der See...

Der Heilbutt kommt im Nordatlantik vor und ist mit bis zu 3 Metern (!) Körperlänge und bis zu 400 Kilo Gewicht auf den Gräten die größte Art der Plattfische.

Ein Heilbutt kann bis zu 50 Jahre alt werden. Trotz seines Namens zählt die Gattung übrigens nicht zu der Familie der Butte, sondern zu den Schollen. Die Schwesterart im Nordpazifik ist der Pazifische Heilbutt.

Heilbutte haben typischerweise beide Augen auf der rechten Kopfseite. Sie haben gefleckte Oberseiten und grauweiße Unterseiten. Die Weibchen sind meist größer als ihre männlichen Artgenossen und haben eine längere Lebenserwartung. Wie alle Plattfische leben Heilbutte auf dem Meeresboden bis in Wassertiefen von 1500 Metern.



Das Fleisch des Heilbutts ist reich an wichtigem Vitamin D, das für unseren Knochenaufbau gebraucht wird. Bereits eine Portion Heilbutt deckt den Tagesbedarf eines Menschen.

Fotos: iStockphoto/Getty