



Heilbutt mit Honig Nusskruste und Kartoffelstampf

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets à ca. 180-200 g

40 g Walnüsse, fein gehackt

30 g Haselnüsse, fein gehackt

30 g Lien Ying Panko Grobes Paniermehl

1 Teelöffel Maitre Marcel Bio Dijon-Senf

1 Teelöffel Liakada Griechischer Honig Thymian

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel frischer Thymian, fein gehackt

Salz, schwarzer Pfeffer

Etwas Zitronenabrieb (optional)

1 Teelöffel Parmesan (optional)

Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln

40 g Butter

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

100 ml warme Milch oder Sahne

Salz, Muskatnuss

1 kleine Knoblauchzehe (optional)

Heilbutt mit Honig Nusskruste und Kartoffelstampf

1.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backblech mit Backpapier belegen.

Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden.

Kartoffeln in kaltes Salzwasser geben, aufkochen und
15–20 min. weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen
lassen.

Butter zugeben und Kartoffeln zerstampfen oder durch
Presse drücken. Warme Milch nach und nach unterrühren,
bis gewünschte Cremigkeit erreicht ist. Mit Salz, Muskat
und optional Knoblauch abschmecken. Warm halten.

Walnüsse, Haselnüsse und Panko mischen. Senf, Honig,
Olivenöl, Butter, Kräuter und optional etwas
Zitronenabrieb und Parmesan unterrühren. Mit Salz &
Pfeffer würzen.

Filets trocken tupfen. Beidseitig leicht salzen & pfeffern.
Auf das Blech legen. Nussmasse gleichmäßig auf der
Oberseite verteilen und sanft andrücken. Heilbutt im Ofen

12–15 min. garen, bis die Kruste goldbraun ist und der Fisch innen glasig-saftig bleibt. Optional: Für extra Bräune die letzten 1–2 min. Grillfunktion zuschalten.

Kartoffelstampf mittig auf den Teller geben. Heilbutt darauf oder daneben platzieren. Optional mit ein paar Kräutern und Zitronenscheibe garnieren.