



Heilbutt mit Honigkruste

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 4 Heilbuttfillets (á 200g)
 - 3-4 EL Honig
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1 EL Paprikamark
 - 2-3 EL Sojasauce
- Ingwer-, Kreuzkümmel-, Senf- und Nelkenpulver
 - 4-5 EL Erdnussöl
- 300g Pfannengemüse (TK)

Zubereitung:

- 1) Die Fischfilets waschen und trocknen. Den Honig mit Tomaten- und Paprikamark, Sojasauce und den Gewürzen verrühren.
- 2) Fischfilets damit rundherum einstreichen, kurz ziehen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von allen Seiten in 6-8 Minuten gar braten.
- 3) Das Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Die Fischfilets mit dem Gemüse anrichten und servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten, Pro Portion ca. 458 kcal/1923 kJ, 48 g E, 17 g F, 26 g KH

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team