

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 19:44:16 CET

## Beschreibung

### Zutaten

4 Scheiben Heilbutt, Zitronensaft, Salz, 50 g Butter oder Magarine, 2 große Zwiebeln, 150 g Pilze (Champignons), 3 Tomaten, 150 g grüne Bohnen, 1 Aubergine, 1/4 Liter helles Bier, 2 - 3 Essl. Sahne

### Zubereitung

Heilbutt waschen, abtrocknen und mit Zitronensaft beträufeln sowie mit Salz bestreuen. Butter oder Magarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Zwiebeln schälen, grob schneiden, in dem Fett andünsten. Pilze (Champignons), Tomaten, grüne Bohnen, Aubergine putzen, klein schneiden und hinzufügen mit Salz und Pfeffer würzen. Helles Bier hinzufügen, die Form verschließen, das Gemüse ca. 15 Minuten dünsten lassen. Die Heilbuttscheiben auf das Gemüse legen, etwa 10 Minuten mitdünsten lassen. 2 - 3 Essl. Sahne unterrühren. Das fertige Gericht mit gehackter Petersilie bestreuen, in der Form servieren. Salzkartoffeln und grünen Salat dazureichen.

## Anmerkungen

<b>Zubereitungsdauer</b>	5 Min	<b>Schwierigkeit</b>	ganz einfach
<b>Portionen</b>	eine Portion	<b>Sonstige Menge</b>	
<b>Land/Region</b>		<b>Kosten</b>	
<b>Vegetarisch</b>	0	<b>Laktose frei</b>	0
<b>Diabetisch</b>	0	<b>Gluten frei</b>	0
<b>Kilo-Kalorien</b>		<b>Kilojoule</b>	
<b>Fettgehalt</b>		<b>Broteinheiten</b>	
<b>Eiweiß</b>		<b>Kohlehydrate</b>	