



DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.



Foto: Alf Börjesson

Gegrillter Heilbutt mit Salsa und Majonnaisensoße

Originalrezept - [Grillet kveite med salsa og majonesaus](#) - für 4 Personen

Zutaten:

- | | | |
|---|----------|------------------------------------|
| 4 | Scheiben | Heilbutt á ca. 180 g |
| | | Olivenöl |
| | | Salz und frisch gemahlener Pfeffer |

Salsa:

- | | | |
|---|----|---|
| 1 | | grüner Chili, gereinigt und klein gehackt |
| 1 | | Avocado in dünne Scheiben geschnitten |
| 2 | | Knoblauchzehen feingehackt |
| 3 | | Frühlingszwiebeln in dünne Streifen geschnitten |
| ½ | | Gurke in Scheiben |
| 2 | | Saft von 2 Limetten |
| 2 | | Tomaten, enthäutet und grob gewürfelt |
| 1 | EL | frischer, grob gehackter Koriander |

Majonnaisensoße:

- | | | |
|-----|----|--|
| 4 | | grüne Oliven in dünne Streifen geschnitten |
| 5 | EL | Majonnaise |
| 50 | ml | Sahne |
| 100 | ml | Wasser |

Zubereitung:

Heilbuttscheiben mit Öl einpinseln und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Fisch von jeder Seite 3 Minuten grillen oder braten.

Impressum: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

Email: [info\(at\)dnfev.de](mailto:info(at)dnfev.de)

Internet: www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

Redaktion: Uta Kempf



DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.

Salsa:

Alle Zutaten verrühren und kalt stellen.

Majonnaisensoße:

Majonnaise, Sahne, Oliven und angewärmtes Wasser verrühren, warm halten, aber nicht kochen lassen.

Den gegrillten Heilbutt mit Salsa, Majonnaisensoße, Reis und frischem Salat servieren. Gerne werden dazu auch Tortillas serviert.

Impressum: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

Email: [info\(at\)dnfev.de](mailto:info(at)dnfev.de)

Internet: www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

Redaktion: Uta Kempf