# Heilbutt mit Walnusskruste auf Rucola-Pesto

**Zubereitungszeit:**
ca. 40 Minuten

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 700 kcal/ 2910 kJ | Fett: | 63 g |
| Eiweiß: | 28 g | Davon gesättige Fettsäuren: | 19 g |
| Kohlenhydrate: | 6 g | ungesättige Fettsäuren: | 44 g |

**Zutaten für 6 Portionen :**

**Für die Kruste**
- 40 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- 20 g kalifornische Walnüsse (fein mit der Küchenmaschine mahlen)
- 4 EL weiche Butter
- 1/2 TL Salz

**Für das Pesto**
- 30 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 2 Bund Rucola, gehackt
- 60 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Knoblauch, feingeschnitten
- 1/2 TL Salz
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Walnussöl

**Für den Heilbutt**
- 3 TL Rapsöl
- 6 Heilbuttfilets à 170 g
- 1/2 TL Salz

## Zubereitung:

**1.** Für die Herstellung der Kruste das Semmelbrösel und die gemahlenen Walnüsse in einer beschichteten Pfanne fettfrei bei mittlerer Hitze ungefähr fünf Minuten rösten. Dabei häufig umrühren. Die Mischung in eine Schüssel geben und mit Butter und das Salz vermischen.

**2.** Ein großes Blatt Backpapier auf die Arbeitsfläche legen und die Mischung darauf geben. Mit einem weiteren Blatt Backpapier abdecken. Die Mischung mit einem Nudelholz ungefähr 0,5 cm dick ausrollen. Anschließend auf eine flache Oberfläche in das Gefrierfach legen und die Kruste gefrieren.

**3.** Für das Pesto Walnüsse in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ungefähr fünf Minuten rösten. Dabei häufig umrühren. Die gerösteten Walnüsse zusammen mit dem Rucola, dem Parmesan, dem Knoblauch und dem Salz in eine Küchenmaschine geben. Alle Zutaten in der Maschine pürieren und das Olivenöl und das Walnussöl hinzugeben. Alle Zutaten gut vermengen und anschließend das Pesto kalt stellen.

**4.** Für die Zubereitung des Heilbutts zunächst den Ofen auf hoher Grillstufe oder Oberhitze vorheizen. Die vorbereitete Kruste aus dem Gefrierfach nehmen und in sechs passende Stücke schneiden.

**5.** In zwei Bratpfannen das Rapsöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Heilbuttfilets salzen. Wenn das Öl richtig heiß ist, in jede Pfanne drei Filets geben und von jeder Seite ca. drei Minuten scharf anbraten.

**6.** Das Backpapier von einer Seite der Kruste entfernen und die Kruste auf die Filets legen. Anschließend das verbliebene Backpapier abziehen. Die Filets direkt mit der Pfanne oder in einer Auflaufform in den Backofen geben. Etwa zwei Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist.

**7.** Das Pesto auf einer große Servierplatte anrichten und die Filets darauf legen. Dazu passt gedünstetes Gemüse der Saison oder ein Blattsalat.