



## Heilbutt mit Thymian und Zitronenspalten auf buntem Gemüseragout

Zutaten (für 10 Portionen)		Menge
424226	Gemüsemischung (Bonduelle Balance)	1,8 Kg
992909	Schupfnudeln	1,2 Kg
	Margarine	20 g
	Heilbutt	1,1 Kg
	Zitronenspalten	100 g
451352	Honneurs Tomatenscheiben	100 g
	Thymian	
	Salz	
	Evtl. Knoblauch	

### Zubereitung:

1. Den Heilbutt säubern, säuern und salzen. Auf ein Blech setzen.
2. Darauf die Tomaten, Zitronenspalten (abgeschmeckt mit Thymian und Knoblauch) verteilen.
3. Im Ofen ca. 20 Minuten garen.
4. Die Gemüsepfanne schwenken und die Schupfnudeln heiß dazu geben, abschmecken.

### Nährwerte pro 100g

Energie	1159 KJ / 267 Kcal
Eiweiß	29,3 g
Fett	6,7 g
Kohlenhydrate	23,6 g