

# Heilbuttfilet aus der Lékué-Dampfbox



## Zutaten für 1 Person

200 g Heilbuttfilet (oder ein anderer Fisch)  
½ TL Salz  
½ TL frisch gemahlener Pfeffer  
1 gehackte Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
etwas Dill gehackt

## Zubereitung

- Fischfilets würzen und in die Dampfbox mit Locheinsatz legen
- Knoblauch mit dem Olivenöl und dem Essig mischen, über den Fisch giessen
- einige Minuten ziehen lassen
- Dill darüber streuen

Dampfbox schliessen und bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Min. (Messerprobe nach 10 Min.) oder 5 Min. in der Mikrowelle bei 800 Watt garen

**Originalrezept:** Lavalet mit Dill und Cherrytomaten aus «*In aller Munde* von Barcelona bis Tokyo»