

Rezept

Fisch mit Spinat und Senfsauce

Ein Rezept von Fisch mit Spinat und Senfsauce, am 28.04.2024

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 300 g TK-Blattspinat

Salz, schwarzer Pfeffer

- 6 EL trockener Weißwein
- **100 g** Sahne

frisch geriebene Muskatnuss

- 1 1/2 EL Butter
- 2 Fischfilets (z.B. Rotbarschfilets, à ca. 180 g)
- 1 Schalotte

1/8 l Fisch- oder Hühnerfond (Glas)

1 EL mittelscharfer Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 500 kcal

Zubereitung

- 1. Die Zwiebel abziehen, würfeln und in 1/2 EL Butter glasig dünsten. Den gefrorenen Spinat und 75 ml Wasser dazugeben und bei geringer Hitze 15 Min. dünsten.
- 2. Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne die übrige Butter erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Wein und 6 EL Fond dazugießen, aufkochen und 3-4 Min. einkochen lassen. Die Fischfilets in die Pfanne legen, zugedeckt in 5-6 Min. gar ziehen lassen.
- 3. Die Fischfilets mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten, im Backofen bei 80° (Umluft 60°) warm stellen. Fischsud durch ein Sieb in eine kleine Schüssel gießen, zurück in die Pfanne geben, übrigen Fond und die Sahne dazugeben und die Sauce bei mittlerer Hitze offen in 5 Min. cremig einkochen lassen. Den Senf einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit den Fischfilets auf Tellern anrichten und der Senfsauce überziehen.