Rezept

Rotbarsch mit Olivenkruste und Spinat

Ein Rezept von Rotbarsch mit Olivenkruste und Spinat, am 03.05.2024

Zutaten

	½ Bund Petersilie
350 g	Tomaten
6 EL	Olivenöl
	Salz
4	Rotbarschfilets (à ca. 150 g)
2 EL	Butter
	Fett für die Form
60 g	schwarze Oliven (entsteint)
60 g	Semmelbrösel
2 TL	Zitronensaft
	Pfeffer
250 g	Babyspinat
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Oliven klein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, von Stielansatz und Kernen befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Semmelbrösel, Petersilie, Tomaten und Oliven mit dem Olivenöl mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Backofen auf 200° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Eine Gratinform einfetten. Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In die Form legen, die Olivenbrösel darauf verteilen. Fisch im Ofen (Mitte) 15 Min. backen.

3. Inzwischen den Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Spinat dazugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Spinat zum Fisch servieren.