

Rezept

# Steinbeißerfilet in Mandelkruste mit Spitzkohl

Ein Rezept von Steinbeißerfilet in Mandelkruste mit Spitzkohl, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>350 g</b> Spitzkohl	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> große Knoblauchzehe	<b>2 EL</b> Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer
<b>1 TL</b> gemahlener Ingwer	<b>100 g</b> Sahne
<b>2 EL</b> gemahlene Mandeln	<b>2</b> Steinbeißerfilets (à 150 g)
ofenfeste Form	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 389 kcal

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° (Umluft 170°) vorheizen. Spitzkohl putzen und waschen. Die Blätter quer zur Rippe in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren 1 Min. anschwitzen. Kohl und Knoblauch dazugeben und unter Rühren 3 Min. anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Sahne dazugießen, aufkochen und den Kohl zugedeckt warm halten.
2. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Mandeln in einen tiefen Teller streuen. Den Fisch leicht salzen, mit einer Seite hineinlegen und andrücken. Die Filets in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Den Fisch in die Form legen. Im Ofen (Mitte) 8 Min. backen. Das Gemüse mit dem Fisch darauf servieren.