

## Rezept

# Barschfilet auf Baby-Spinat

Ein Rezept von Barschfilet auf Baby-Spinat, am 29.09.2023

## Zutaten

<b>300 g</b> Baby-Spinat	<b>2</b> Schalotten
<b>1 EL</b> Butter	<b>2 EL</b> Crème fraîche
<b>1 TL</b> Sahnemeerrettich (aus dem Glas)	frisch geriebene Muskatnuss
Salz	Pfeffer
<b>4</b> Barschfilets mit Haut (à ca. 150 g)	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Limette	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 13 g F, 30 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Schalotten schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne die Butter zerlassen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spinat dazugeben, gut untermischen und zusammenfallen lassen. Crème fraîche und Sahnemeerrettich einrühren. Den Spinat mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und bei kleiner Hitze ziehen lassen.
2. Die Fischfilets auf Gräten untersuchen und diese ggf. entfernen. Filets trocken tupfen. In einer zweiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze auf der Hautseite in 4-5 Min. knusprig anbraten. Vorsichtig wenden und bei sehr kleiner Hitze auf der Fleischseite ca. 2 Min. nachgaren.
3. Den Spinat auf Teller verteilen und die Barschfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten. Die Limette halbieren und den Saft über die Filets träufeln.