

Rezept

Fisch-Spinat-Auflauf

Ein Rezept von Fisch-Spinat-Auflauf, am 11.12.2024

Zutaten

800 g TK-Fischfilet (Kabeljau, Seeteufel, Heilbutt)	Salz
Pfeffer	3 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen	4 EL Butter
600 g TK-Blattspinat	Muskatnuss, frisch gerieben
je 100 g Sahne und Crème fraîche	3 kleine Eier
80 g geriebener Hartkäse (Gouda oder Bergkäse)	2 Prisen Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Fischstücke etwas antauen lassen und mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft würzen.

2. Den Knoblauch schälen und grob hacken. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Spinat und 3 EL Wasser zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze auftauen lassen. Mit dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Sahne mit der Crème fraîche, den Eiern und dem Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

4. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten. Die Hälfte des Spinats darin verteilen und die Hälfte der Fischfilets darauf legen, den restlichen Spinat und den restlichen Fisch darüber einschichten. Alles mit der Sahnemischung begießen und die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im heißen Backofen (Mitte) 30 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.