

## Rezept

# Fisch und Garnelen mit Spinat

Ein Rezept von Fisch und Garnelen mit Spinat, am 15.12.2025

## Zutaten

**500 g** Fischfilet (ohne Haut, z. B. Zander oder Seelachs)

**1 EL** Butter

Pfeffer

**3 TL** Currypulver oder Garam Masala

**200 g** geschälte gegarte Garnelen

**1 EL** Zitronensaft

**1 EL** neutrales Öl

Salz

**500 g** gehackter TK-Spinat

**100 ml** Gemüse- oder Fischfond (aus dem Glas)

**2 EL** Crème fraîche

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Das Fischfilet falls nötig entgräten, in etwa 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

---

2. Das Öl und die Butter in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Darin das Fischfilet 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei einmal vorsichtig mit dem Pfannenwender umdrehen. Fisch salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

---

3. Den unaufgetauten Spinat in das Bratfett geben und gut durchrühren. Mit Curry oder Garam Masala bestäuben und kurz weiterrühren. Den Gemüse- oder Fischfond angießen und den Spinat zugedeckt bei geringer Hitze 2-3 Minuten garen.

---

4. Die Garnelen mit dem Fischfilet und der Crème fraîche vorsichtig unter den Spinat mischen. Gut heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf den Tisch stellen.