

Rezept

Fisch und Garnelen mit Spinat

Ein Rezept von Fisch und Garnelen mit Spinat, am 27.03.2025

Zutaten

500 g Fischfilet (ohne Haut, z. B. Zander oder Seelachs)	1 EL Zitronensaft
1 EL Butter	1 EL neutrales Öl
1 EL Pfeffer	Salz
3 TL Currypulver oder Garam Masala	500 g gehackter TK-Spinat
200 g geschälte gegarte Garnelen	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.