Rezept

Fischfilet in Joghurt-Spinat

Ein Rezept von Fischfilet in Joghurt-Spinat, am 21.06.2025

Zutaten

50 g	Sultaninen
2	Knoblauchzehen
450 g	TK-Blattspinat
	Salz
4 Stück	Fischfilet (à 150-180 g; z. B. Pangasius)
	scharfes Paprikapulver (Rosenpaprika)
	breite ofenfest Form
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Olivenöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
	Saft von 1 Zitrone
300 g	türkischer oder griechischer Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Sultaninen in einer Tasse in heißem Wasser einweichen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Das Olivenöl leicht erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin leicht anschwitzen. TK-Spinat dazugeben und bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren auftauen, dann einmal aufkochen lassen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Fischfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4. Die Sultaninen abtropfen lassen und zusammen mit dem Joghurt unter den Spinat rühren. In die Form umfüllen und darin verteilen.

5. Die Fischfilets in den Spinat drücken. In den vorgeheizten Ofen (unten) stellen, alles ca. 15 Min. garen.