

## Rezept

# Fischklößchen in Spinatsahne

Ein Rezept von Fischklößchen in Spinatsahne, am 25.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Fischfilet (z. B. Saibling, Lachsforelle oder Zander)	<b>50 g</b> Weiß- oder Toastbrot (ohne Rinde)
1/2 Bio-Zitrone	1/8 l Milch
<b>250 g</b> Sahne	<b>1</b> Eiweiß (Größe M)
frisch geriebene Muskatnuss	Salz
<b>1 EL</b> Butter	<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln
1/8 l trockener Weißwein (sehr fein: Prosecco)	<b>250 g</b> gehackter TK-Spinat
Salz	1/8 l Fischfond
<b>1</b> kleine Prise gemahlener Anis	Pfeffer aus der Mühle

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Reicht für 4 Saucenfans: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

## Zubereitung

1. Gräten aus dem Fischfilet zupfen, Filet klein würfeln und kühl stellen. Das Brot klein schneiden, mit der Milch mischen und ebenfalls kühl stellen. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen und mit etwas Schale für die Sauce wegstellen.
2. Fisch mit Brot, Eiweiß und 125 g Sahne im Mixer oder in der Küchenmaschine etwa 1 Minute lang fein zerkleinern. Mit Zitronenschale, Salz und Muskat kräftig würzen. Die Masse wieder kühl stellen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.
3. Für die Klößchen reichlich Wasser aufkochen und salzen. Mit zwei Teelöffeln Klößchen von der Fischmasse abstechen und ins leise kochende Wasser gleiten lassen. Hitze auf schwache Stufe stellen, das Wasser soll nur leise blubbern. Die Klößchen im offenen Topf etwa 8 Minuten sanft ziehen lassen.
4. Gleichzeitig Butter im Topf schmelzen. Zwiebelringe kurz andünsten, gefrorenen Spinat untermischen. Mit Wein und Fond aufgießen und aufkochen lassen. Offen etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann restliche Sahne untermischen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Anis und 1-2 TL Zitronensaft und übriger Zitronenschale würzen. Die Klößchen mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser fischen und in die Sauce legen.