

Rezept

Fischröllchen im Spinatbett

Ein Rezept von Fischröllchen im Spinatbett, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Schollenfilet (frisch oder tiefgefroren)	1/2 Bio-Zitrone
2 EL gemahlene Mandeln	1 TL kleine Kapern
2 EL Tomatenmark	Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
500 g TK-Blattspinat	100 ml Gemüsebrühe
4 EL Mandelblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 336 kcal

Zubereitung

1. Tiefgefrorenes Schollenfilet auftauen lassen, die Filets kurz kalt abbrausen und trocken tupfen.

2. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und etwas Saft auspressen. Die gemahlene Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten, mit Zitronenschale, 1-2 TL Zitronensaft, Kapern, Tomatenmark, Salz und Pfeffer mischen.

3. Die Schollenfilets ausbreiten und mit der Mandel-Tomaten-Creme bestreichen. Die Filets vorsichtig aufrollen und zugedeckt kalt stellen.

4. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Spinat dazugeben, die Brühe angießen. Den Spinat unter häufigem Rühren zunächst auftauen und anschließend aufkochen lassen.

5. Den Spinat abschmecken. Die vorbereiteten Fischröllchen hineinlegen, zugedeckt alles bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. dünsten.

6. Inzwischen die Mandelblättchen in der kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Vor dem Servieren über Fischröllchen und Spinat streuen.