

Rezept

Fischterriner mit Spinat und Lachs

Ein Rezept von Fischterriner mit Spinat und Lachs, am 16.02.2025

Zutaten

150 g TK-Rahmspinat	40 g Instant-Haferflocken
100 g Sojacreme	½ Bio-Zitrone
300 g helles Fischfilet (z. B. Seelachs)	150 g Lachsfilet
Salz (mit Jod)	Pfeffer
1 Ei	frisch geriebene Muskatnuss
Öl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (ca. 800 ml Inhalt; 10 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 6 g F, 10 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat auftauen. Mit Haferflocken und Sojacreme mischen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Das helle Fischfilet in Würfel, den Lachs in fingerdicke Streifen schneiden. Beides mit Zitronensaft und -schale mischen, salzen und pfeffern. Das Ei trennen. Spinatmix mit dem hellen Fisch, Eigelb und Muskat pürieren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen.
2. Backofen auf 180° vorheizen. Eine Kastenform fetten. Im Wechsel Fischfarce und Lachsstreifen einschichten, andrücken, Deckel oder Backpapier auflegen. Im Ofen (Mitte) 30-40 Min. garen. Abkühlen lassen, mind. 4 Std. kalt stellen.