

Rezept

Gedämpfter Kabeljau mit Spinat

Ein Rezept von Gedämpfter Kabeljau mit Spinat, am 29.06.2026

Zutaten

3 Zweige Thymian	3 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 Kabeljaufilets (à ca. 150 g)
500 g Blattspinat	1 Zwiebel
2 EL Pinienkerne	1 Prise Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 20 g F, 33 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Thymian abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und mit dem Zitronensaft, 1 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
2. Die Kabeljaufilets mit Küchenpapier abtupfen, in einer flachen Schale mit der Marinade übergießen und darin wenden. Zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren. In der Zwischenzeit den Spinat verlesen und gründlich waschen, grobe Stiele entfernen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln, die Pinienkerne etwas kleiner hacken.
3. In einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 400 ml Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Die marinierten Fischfilets in den Dämpfeinsatz legen, diesen in oder auf den Topf stellen und die Filets bei aufgelegtem Deckel ca. 8 Min. dämpfen.
4. Parallel dazu das restliche Olivenöl (1 EL) in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Kerne darin goldgelb andünsten. Den Spinat tropfnass dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. zusammenfallen lassen und garen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und mit den Kabeljaufilets auf Tellern anrichten.