

Rezept

Grüner Fisch im Netz

Ein Rezept von Grüner Fisch im Netz, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Blattspinat (oder 400 g TK-Blattspinat-Minis)	400 g Kirschtomaten
150 g Sahne	2 EL Meerrettich-Frischkäse
½ TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)	Salz
Pfeffer	500 g Lachsfilet
4 Gefrierbeutel (1 l Fassungsvermögen)	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat waschen, putzen und klein hacken. Tomaten waschen und mit einer Nadel anpieksen. Sahne, Frischkäse und Zitronenschale mischen, salzen und pfeffern. Den Lachs in 3 x 3 cm große Würfel schneiden.

2. Lachswürfel, Spinat und Tomaten auf die Gefrierbeutel verteilen und je ein Viertel des Sahne-Mixes darüber gießen. Die Beutel mit Klipps verschließen.

3. In einem flachen Topf etwas Wasser aufkochen. Die Beutel hineinsetzen und das Fischragout bei schwacher Hitze in ca. 11 Min. gar ziehen lassen. Jeden Beutel in einen Teller füllen. Dazu passt Reis oder Kartoffelpüree.