

Rezept

Seelachs mit Spinatkruste

Ein Rezept von Seelachs mit Spinatkruste, am 25.03.2023

Zutaten

2 Scheiben Toastbrot	100 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
2 getrocknete Tomaten in Öl	80 g Halloumi-Käse
1 Knoblauchzehe	3 EL Sahne
Salz	Pfeffer
400 g Seelachsfilet	3 TL Zitronensaft
1 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Brot toasten. Den Spinat kräftig ausdrücken und hacken. Die Tomaten mit Küchenpapier trockentupfen, fein würfeln. Käse und Toastbrot würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken. Toast, Spinat, Tomaten, Käse, Knoblauch und Sahne verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Das Fischfilet waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Eine kleine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Den Seelachs hineinlegen, mit der Spinat-Mischung bedecken und etwa 20 Min. im Ofen (Mitte, Umluft 180°) überbacken, bis die Kruste leicht gebräunt ist.