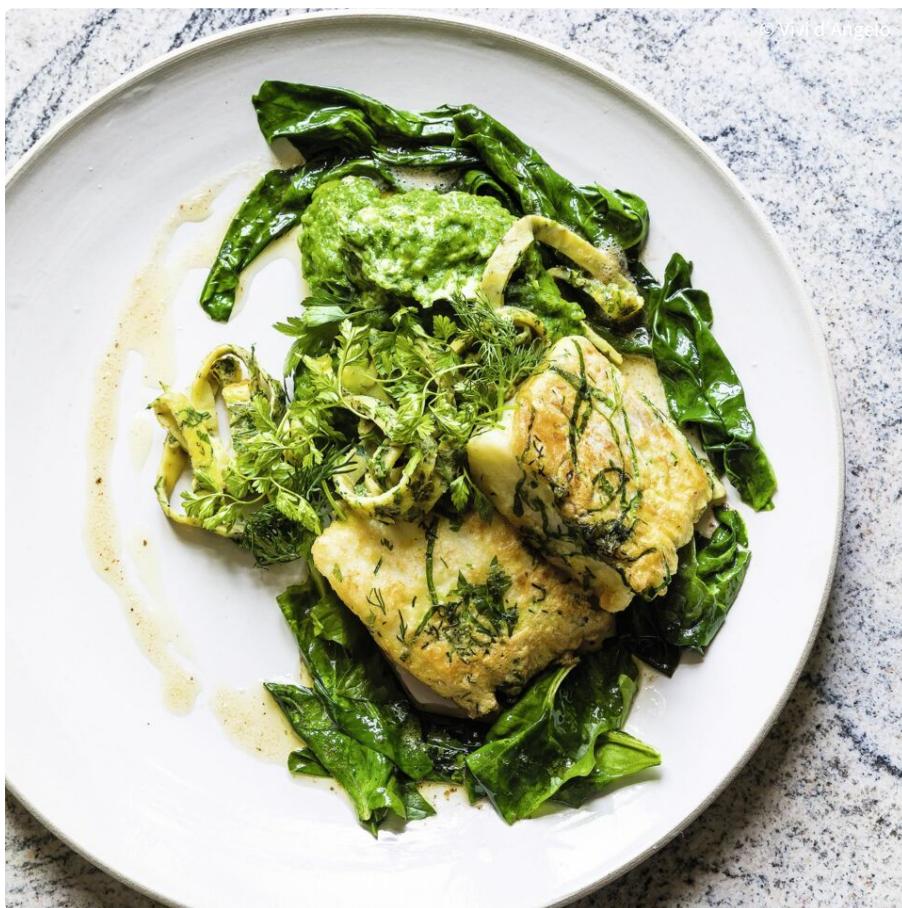


Rezept

Spinat-Kartoffel-Püree mit brauner Butter und Kabeljau in Eihülle

Ein Rezept von Spinat-Kartoffel-Püree mit brauner Butter und Kabeljau in Eihülle, am 30.04.2024



Zutaten

500 g Blattspinat (oder 400 g Baby-Blattspinat)	1 kleines Bündel Dill
1 kleines Bündel glatte Petersilie	1 kleines Bündel Kerbel
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	250 g Sahne
Meersalz	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
600 g Kabeljaufilet	4 Eier
100 g Mehl	100 ml Öl
200 g Butter	100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1195 kcal, 96 g F, 44 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Spinat verlesen. Bei großen Blättern die Stängel nach oben vom Blatt abziehen, um mögliche Fasern zu entfernen. Spinat gründlich waschen, trocken schleudern. Eine große Handvoll beiseitelegen, eine kleine Handvoll in dünne Streifen schneiden und ebenfalls beiseitelegen.

2. Dill, Petersilie und Kerbel waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen, die Hälfte kühl stellen. Übrige Blätter und Kräuterstiele getrennt fein hacken. Kartoffeln waschen, schälen, in Salzwasser in 15-20 Min. gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen.

3. Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Eine große Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Die Hälfte des Spinats im kochenden Wasser in ca. 5 Sek. zusammenfallen lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in das Eiswasser geben. Mit dem übrigen Spinat genauso verfahren. In einem Sieb abtropfen lassen und mit den Händen möglichst viel Feuchtigkeit herausdrücken. Spinat, gehackte Kräuterstiele, Sahne, Salz und Pfeffer im Blitzhacker sehr fein pürieren. Püree in den Kochtopf geben. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse dazupressen und unterheben.

4. Kabeljau in acht gleich große Stücke schneiden. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, kräftig salzen und pfeffern, gehackte Kräuterblätter und Spinatstreifen untermischen.

5. Mehl auf einen Teller geben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischstücke nacheinander mit Salz würzen, im Mehl wenden und durch die Eiermasse ziehen. Im heißen Öl in der Pfanne in ca. 5 Min. auf beiden Seiten leicht braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. In der Pfanne verbliebenes Fett ausgießen, sodass nur noch ein leichter Fettfilm bleibt. Übrige Eiermasse in die Pfanne gießen, stocken lassen, wenden und fertig braten. Omelett in Streifen schneiden. Nebenher die Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen, bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen.

7. Püree im Topf erhitzen. Großteil an Butter und Joghurt unterrühren. Salzen und pfeffern. Beiseitegelegte Spinatblätter in restlicher Butter im Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen. Püree auf Teller verteilen, Spinat mit Butter daraufgeben, Fisch daraufsetzen. Mit Omelettstreifen und beiseitegestellten Kräuterblättern garnieren.