Rezept

Überbackene Schollenfilets auf Blattspinat

Ein Rezept von Überbackene Schollenfilets auf Blattspinat, am 06.06.2025

Zutaten

1	kleine Bio-Zitrone
4 EL	Mandelstifte
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1	Knoblauchzehe
	frisch geriebene Muskatnuss
	Butter für die Form
je 1/2 Bund	Estragon und Petersilie
80 g	weiche Butter
800 g	frischer Babyspinat
4	Schollenfilets (je ca. 80 g)
	ofenfeste Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ½ TL Schale abreiben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Kräuter und Zitronenschale mit den Mandeln grob hacken und mit 60 g Butter verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Spinat waschen und verlesen, d. h. unschöne Blätter entfernen. Tropfnass in einen Topf geben, ½ TL Salz daraufstreuen. Den Knoblauch schälen, längs halbieren und dazugeben. Zugedeckt erhitzen und den Spinat in ca. 5 Min. zusammenfallen lassen, gelegentlich umrühren. Den Topf beiseitestellen.

3. Den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Fischfilets kalt abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Fischfilets in die Form legen und die Kräuter-Mandel-Butter in Stückchen darauf verteilen. Die Form 10-12 Min. in den Ofen schieben (Mitte).

4. Inzwischen den Spinat in ein Sieb abgießen, den Knoblauch entfernen. Den Spinat gut ausdrücken. Die übrige Butter (20 g) in einer Pfanne zerlassen, den Spinat darin 2-3 Min. schwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Spinat auf zwei vorgewärmte Teller geben. Je 2 Schollenfilets mit einem Pfannenwender vorsichtig aus der Form heben und daraufsetzen.