Rezept

Überbackener Fisch mit Rahmspinat

Ein Rezept von Überbackener Fisch mit Rahmspinat, am 03.06.2025

Zutaten

20 g	Mandeln
1 EL	Vollkorn-Semmelbrösel
	Pfeffer
10 g	weiche Butter
1	Schalotte
500 g	Baby-Blattspinat
100 g	saure Sahne
2 TL	Vollkorn-Dinkelmehl
2 TL	Zitronensaft
	Öl für die Form
30 g	geriebener Parmesan
1 TL	getrockneter Thymian
	Salz
4	Seelachsfilets á ca. 100 g; ohne Haut
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
75 ml	Gemüsebrühe
	geriebene Muskatnuss
1 TL	Bio-Zitronenschale

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 32 g F, 53 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (ca. 30 × 18 cm) einfetten. Die Mandeln hacken und mit Parmesan, Semmelbröseln, Thymian, ½ TL Salz, Pfeffer und Butter mit den Händen zu Streuseln verkneten. Die Seelachsfilets rundum mit Salz und Peffer würzen. Nebeneinander in die Form legen und mit den Streuseln bestreuen. Im Ofen (unten) ca. 20 Min. garen.

2. Inzwischen Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

3. Saure Sahne, Brühe und Mehl verrühren und dazugießen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Spinat dazugeben und zugedeckt 3-4 Min. zusammenfallen lassen.

4. Zum Servieren den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Rahmspinat auf Teller verteilen, mit den Zitronenzesten bestreuen.