

Rezept

Überbackener Fisch mit Rahmspinat

Ein Rezept von Überbackener Fisch mit Rahmspinat, am 28.06.2026

Zutaten

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

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 Pfeffer 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.