Rezept

Viktoriabarsch mit Spinat

Ein Rezept von Viktoriabarsch mit Spinat, am 12.10.2024

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Butterschmalz
	je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
	Pfeffer
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Mehl
3 EL	Tahin (Sesampaste)
	Fett für die Form
2	Knoblauchzehen
600 g	tiefgekühlter Blattspinat
1 Prise	gemahlene Muskatblüte (Macis)
	Salz
800 g	Viktoriabarschfilet (ersatzweise Rotbarschfilet)
4 EL	Butter
	1/2 l Milch
60 g	frisch geriebener Hartkäse (z. B. Gruyère oder alter Gouda)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, hellen Teil ganz fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Beides im Butterschmalz dünsten. Tiefgekühlten Spinat und 1 Tasse Wasser dazugeben, alles aufkochen. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Muskatblüte, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 15 Min. garen.

2. Fischfilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 5 cm große Würfel teilen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

3. Für die Béchamelsauce die Butter zerlassen, Mehl einstreuen und aufschäumen lassen. Milch angießen, unter ständigem Rühren aufkochen, 5 Min. sanft kochen lassen, bis die Sauce gebunden ist. Tahin und Käse untermischen und schmelzen lassen.

4. Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Eine flache Form fetten. Spinat in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Filetstücke in die Form legen, mit Spinat bedecken, die übrigen Filetstücke darauf legen. Mit der Sesam-Béchamelsauce übergießen. Alles im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Der Fisch soll gerade gar, die Oberfläche aber noch nicht gebräunt sein.