

Fisch Rezepte

Spinat Fisch Auflauf

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Auflauf, Fisch, Spinat

500 g frischer Blattspinat
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
10 g Butter oder Margarine
Salz
weißer Pfeffer
frisch geriebener Ingwer

500 g Seelachsfilet
Zitronensaft oder Essig
100 g Sahne
1 Ei
125 g geriebener Käse
Muskat

Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein schneiden. Fett in einem Topf zerlaufen lassen, Knoblauch und Zwiebel auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 darin glasig dünsten. Spinat zugeben, kurz mit andünsten, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen.

Fischfilet säubern, säuren und salzen. Spinat und Fischfilet in eine gefettete Auflaufform einschichten.

Sahne, Ei und Käse gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über den Fisch gießen, Im Backofen 30-35 min. garen.

Schaltung:

200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180-200°, Umluftbackofen Dazu schmecken neue Kartoffeln oder körniger Reis.