

Fischfilet mit Kräuterkruste auf Rahmspinat

Zutaten für 2 Portionen:

Fisch

2 Zanderfilets, ohne Haut (à ca. 150 – 180 g)

Salz

Zitronensaft

1 Zweig Thymian

1 Zweig Petersilie, kraus

80 g Semmelbrösel

3 EL Rapsöl, kaltgepresst

½ Knoblauchzehe

Senf, scharf

Rahmspinat

500 g Blattspinat

Salz

1 Schalotte

80 g Semmelbrösel

2 EL Rapsöl

100 ml Weißwein, trocken

150 ml Schlagsahne

1 TL Senf, scharf



Und so geht's:

Fisch: Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Zitronensaft würzen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Kräuter waschen, gut trocknen und die Blättchen abtupfen. Semmelbrösel mit 3 EL kaltgepresstem Rapsöl, den Kräuterblättchen und der halben Knoblauchzehe im Mixer pürieren, leicht salzen. Die Fischfilets dünn mit Senf bestreichen, dann mit den Bröseln bedecken, diese leicht andrücken. Die Fischfilets im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 8 Min. garen, bis die Kruste schön gebräunt ist.

Rahmspinat: Spinat putzen, in lauwarmem Wasser waschen und trockenschleudern. Spinat in kochendem Salzwasser kurz zusammenfallen

lassen, in ein Sieb abgießen und abschrecken. Spinat gut ausdrücken.

Die Schalotte pellen, fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 2 EL Rapsöl glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit fast verschwunden ist.

Die Sahne angießen. Spinat zugeben, unterrühren und 2 bis 3 Min. dicklich einkochen lassen. 1 TL Senf unter den Rahmspinat rühren und mit Salz abschmecken. Die Fischfilets auf dem Rahmspinat anrichten.

Tipp: Auch andere Fischfilets sind geeignet, z.B. heimische Lachsforelle, Rotbarschfilet oder Lachs. Dazu passen Reis, Salzkartoffeln oder einfach ein frisches Baguette.

Copyright: UFOP



ufop

Union zur Förderung
von Öel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öel- und Proteinpflanzen e. V.