

Zanderfilet auf Spinat im Ofen

Fisch

Marinierzeit 1 Stunde
Vorbereitungszeit: 90 Minuten } 2 Stunden
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Zanderfilet	g	800	1200
Salz, Pfeffer			
Zitronensaft	St.	½	1
Estragon gehackt	TL	1	1½
Kerbel gehackt	TL	1	1½
Knoblauchzehe	St.	1	2
Spinat	g	1000	1500
Sahne	ml	200	300
Butter	EL	1	2
Schalotten	g	30	45
Butter (Flocken)	g	60	90
Paniermehl	EL	2	3
Petersilie	EL	2	3

VORBEREITEN:

1. Zitrone auspressen.
2. Estragon und Kerbel hacken.
3. Backofen vorwärmen
4. Schalotten hacken.
5. Spinat putzen und waschen
6. Petersilie hacken.

7. Fischfilets leicht salzen
8. Zitronensaft mit Estragon, Kerbel, durchgepresstem Knoblauch und viel Pfeffer aus der Mühle mischen.
9. Fisch mit Marinade beträufeln und 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
10. Spinat ohne Wasser aufkochen bis er zusammen fällt. Gut abtropfen lassen (ausdrücken). Mit Sahne mischen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

ZUBEREITUNG:

1. Auflaufform buttern, Schalotten zugeben, in den Ofen schieben und 5 Minuten anziehen lassen.
2. Spinat in die Form geben; gut durchrühren. Fischfilets darauf legen. Mit der zurück gebliebenen Marinade beträufeln. Mit der Hälfte der Butterflocken belegen.
3. Im Ofen 10 Minuten überbacken.
4. Herausnehmen, mit Paniermehl bestreuen und die restlichen Butterflocken darauf legen. Weitere 5 Minuten unter Grill bräunen.
5. Mit Petersilie betreuen, servieren.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Salzkartoffeln

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	180		5+10+5

Kcal pro Portion: -

Trennkost: E

× R-114.DOC