

MARINIERTER FISCH AUF SPINATBETT



Rahm. Die Natur
braucht keine Zusatzstoffe.



Umweltgerecht produzierte Lebensmittel

ZUTATEN

Marinieren: ca. 4 Stunden

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Für 4 Personen

Marinade:

- 2 TL geschälte geriebene Ingwerwurzel
- 2 EL Sesamsamen, geröstet
- 1 rote Peperoncini, entkernt, fein gehackt
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl

700 g Fischfilets, z.B. Zander, schräg in ca. 5 cm breite Streifen geschnitten



Spinatbett:

- 1 rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Butter zum Dämpfen
- 600 g feiner Spinat, blanchiert, abgetropft
- 1 dl Halbrahm
- ½ TL Maisstärke
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

- 1 TL Salz
- weisser Pfeffer aus der Mühle
- Mehl zum Wenden
- Bratbutter oder Bratcrème

ZUBEREITUNG

- 1** Marinade: Alle Zutaten ver-rühren. Fischfilets darin wenden, zugedeckt im Kühlschrank 3–4 Stunden marinieren.
- 2** Spinat: Zwiebel und Knoblauch in Butter andämpfen. Spinat beifügen, mitdämpfen. Rahm und Maisstärke verrühren, zum Spinat geben, würzen. Zugedeckt 4–5 Minuten köcheln.
- 3** Ofen auf 70 °C vorheizen. Eine Platte und 4 Teller darin vorwärmen.

4 Fischfilets würzen. Portionenweise im Mehl wenden und in Bratbutter beidseitig je 2–3 Minuten braten. Im Ofen warm stellen.

5 Spinat auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Fischfilets darauf- oder danebenlegen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.