

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.