

Fisch auf Spinat mit Bergkäse gratiniert und bunten Karottensticks



Dauer: Schnell

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Martina Höfelmaier

.....

Zutaten

Fisch auf Spinat mit Bergkäse gratiniert

.....

4 Forellen- oder Saiblingsfilets mit Haut

.....

Salz

.....

1 BIO-Zitrone

.....

500 G frischer Blattspinat (oder Mangold)

.....

1 kleine Zwiebel

.....

Pfeffer

.....
Muskat

.....
100 G Bergkäse

.....
Butter

Bunte Karottensticks

.....

500 G Karotten in Orange, Gelb und Lila

.....
Salz

.....
Thymian

.....
1 TL Honig

.....
2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Die Fischfilets ggf. von Gräten befreien und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden und salzen.
 2. Blattspinat waschen, in grobe Streifen schneiden.
 3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
 4. Den Bergkäse fein reiben.
 5. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen, dann den Spinat zugeben und kurz durchschwenken.
 6. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen.
 7. Die Fischstücke sollten auf der Racletteplatte vorwiegend auf der Hautseite gebraten werden, so wird der Fisch nicht trocken.
 8. Für das Spinatpfännchen den vorbereiteten Spinat mit Käse bestreuen und gratinieren.
 9. Den gebratenen Fisch salzen und nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln und mit dem gratinierten Spinat genießen.
-
1. Karotten in Streifen schneiden und bissfest vorgaren.

2. Olivenöl, Salz, Thymian und Honig vermischen und die Karottenstreifen damit marinieren.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Für eine ausgewogene Mahlzeit sollen Kohlenhydrate ergänzt werden!

Rezept aus Magazin Herbst / Winter 2023