

Überbackenes Fischfilet auf Blattspinat

Menge: Reicht für 4 Personen

Zutaten: 500g Blattspinat (tiefgefroren)
2 Zwiebeln
800g Rotbarschfilet
150g Tomaten
125ml (=1/8 l) Gemüsebrühe (instand)
250g Schafskäse
125ml (=1/8 l) Weißwein
Saft von einer Zitrone
Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in heißem Fett andünsten. Den Spinat dazugeben und zugedeckt dünsten bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Fisch waschen und in Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe und den Wein aufkochen und den Fisch darin ca. 8 min. ziehen lassen.
Die Tomaten in Scheiben schneiden.
Spinat abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben. Fisch, Spinat und die Tomaten darauf verteilen. Den Schafskäse obendrauf verteilen und mit Thymian bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 5 min. überbacken (E-Herd: 225°C / Gasherd Stufe 4).

Tips: