



Fischfilet auf Blattspinat

600	g	Seelachs, Kabeljau bzw. anderer fettarmer Seefisch
1	TL	Zitronensaft
1000	g	Spinat frisch (oder 800 g TK)
4		Frühlingszwiebeln oder 2 normale Zwiebeln
1	TL	Rapsöl
3		Tomaten
80	g	Gouda mit 30 % F.i.Tr.
		Salz, Pfeffer, Muskat
1		Knoblauchzehe

Zubereitung

Das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen, mit Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blattspinat gründlich waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser kurz blanchieren. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den abgetropften Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und der gepreßten Knoblauchzehe würzen. Den Spinat in eine Auflaufform geben. Den Fisch und die Tomaten auf dem Spinat verteilen, mit dem Käse bestreuen und bei 200 ° C (Umluft 180 ° C) ca. 20 – 25 Min backen.

Dazu reicht man Salzkartoffeln.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	239	Kilojoule	:	1007
Eiweiß	:	39 g	Ballaststoffe	:	7 g
Fett	:	7 g			
Kohlenhydrate	:	4 g			