



Fisch auf Spinat

aus Bruno's Küche

Zutaten für 2 Personen

1 Gratinform von ca. 18x24 cm Alufolie
500 g Blattspinat, gerüstet
1 Zwiebel, gehackt
Butter zum Dämpfen Fisch
2 Forellenfilets, je ca. 100 g
0,5 dl Rahm
wenig Zitronensaft
einige Butterflocken
Salz, Pfeffer Muskatnuss



Und so wird's gemacht

Vom Spinat einige Blätter beiseitestellen.

Spinat, Zwiebeln und Gewürze in der Butter andämpfen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Saft abgiessen. Spinat in die Gratinform verteilen.

Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Auf den Spinat in die Form legen. Rahm darüber giessen und mit Butterflocken belegen. Form mit Alufolie bedecken.

Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten garen.

Kurz vor dem Servieren mit den beiseite gestellten Spinatblätter garnieren.

Dazu passt Reis, Salzkartoffeln oder Couscous: 150 g Couscous, ½ TL Salz und 2 dl Wasser in einer ofenfesten Form verrühren. Im Ofen neben dem Fisch 10-15 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren mit der Gabel lockern.

 Meine Notizen