Zanderfilet auf Spinatbeet

Spinat passt hervorragend zu Fisch. Das Rezept für Zanderfilet auf Spinatbeet ist einfach zuzubereiten und ein echter kulinarischer Genuss!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Foto: bloomsburys

Zutaten

850 g	Zanderfilets
550 g	Blattspinat
6 EL	Zitronensaft
4 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Salz
100 g	Mehl
3 Bündel	Frühlingszwiebeln
4 EL	Butter
100 g	Schlagobers
2 EL	Butterschmalz
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Petersilie

Zubereitung

1. Für das Zanderfilet auf Spinatbeet zunächst das Fischfilet in so viele Stücke teilen, dass für jede Portion 2 Stücke da sind. Die Fischstücke mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Frühlingszwiebeln darin ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Knoblauch darin anschwitzen.

4. Spinat dazugeben und unter mehrmaligem Wenden mitgaren lassen, bis er zusammenfällt. Frühlingszwiebeln hinzufügen und alles verrühren. Mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

5. Schlagobers einrühren und alles für ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum im Mehl wenden.

6. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Spinat mit dem Fisch auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp

Zum Zanderfilet auf Spinatbeet schmecken Petersilienkartoffeln.