


 Hauptspeise



Seelachsfilet auf Spinat

für 2 Personen

 15 min Zubereitungszeit

 25 min Kochzeit

 449 kcal pro Portion

••• Leicht

 Fisch

 Leichte Küche



Zutaten

2 Portionen

1 Schalotte

300 g Spinat (TK)

1 Ei Knoblauchöl

Jodsalz

Pfeffer

Geriebene Muskatnuss

300 g frisches Seelachsfilet

Zitronensaft

40 ml H-Milch

1 Ei

30 g geriebener Parmesan

300 g Kartoffeln

Zubereitung

- 1 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Spinat nach Packungsanleitung in einem Topf auftauen lassen. Gleichzeitig einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen, Schalotte darin glasig werden lassen, dann zum Spinat geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 2 Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Milch mit dem Ei, Pfeffer, Muskat und etwas Salz verquirlen, den Parmesan unterrühren.
- 3 Eine Auflaufform leicht einölen, den Spinat hineingeben, den Fisch darauflegen und alles mit der Milchmischung übergießen. Bei 200 °C (Umluft 180 °C) 20–25 Minuten garen. Eine Auflaufform leicht einölen, den Spinat hineingeben, den Fisch darauflegen und alles mit der Milchmischung übergießen. Bei 200 °C (Umluft 180 °C) 20–25 Minuten garen. Eine Auflaufform leicht einölen, den Spinat hineingeben, den Fisch darauflegen und alles mit der Milchmischung übergießen. Bei 200 °C (Umluft 180 °C) 20–25 Minuten garen.
- 4 Inzwischen die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und zu dem Fisch servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	351kJ /84kcal	1.979kJ /449kcal
Fett	3g	17g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	5g
Kohlenhydrate	5g	26g
davon Zucker	1g	4g
Eiweiß	8g	45g
Salz	0g	1g