
 Hauptspeise



Steinbeißerfilet auf einem Gorgonzola-Spinat-Bett

mit Kürbispüree

 20 min Zubereitungszeit

 25 min Kochzeit

 609 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

2 Stk 200g Steinbeißerfilet ohne Haut

100 g Kartoffeln

200 g Hokkaido Kürbis

50 ml Milch

10 g Butter

Salz, Pfeffer zum Würzen

400 g Junger Blattspinat

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

Öl zum Braten

100 g Gorgonzola

50 ml Sahne

50 g Mehl

1 Zitrone

Zubereitung

- 1** Für das Püree: Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und 200g davon grob zerkleinern. Beides zusammen in ausreichend kochendem Salzwasser ca. 25 Min. kochen bis Kartoffeln und Kürbis weich sind.
- 2** Anschließend Wasser abschütten und mit der Milch zusammen pürieren, bis eine glatte cremige Konsistenz entstanden ist. Die weiche Butter nachher unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Seite stellen und kurz vor dem servieren nochmals erwärmen.
- 3** Spinat gründlich waschen. Schalotten und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Schalotten glasig anbraten. Dann den Spinat und den Knoblauch hinzugeben und immer wieder wenden, bis der Spinat eingefallen ist.
- 4** Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Sahne zum Spinat hinzugeben und aufkochen lassen. Anschließend den Gorgonzola einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Seite stellen und ebenfalls vor dem servieren kurz erwärmen.

- 5 Das Steinbeißerfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. In einer weiteren Pfanne ordentlich erhitzen und die Filets von beiden Seiten goldbraun braten.
- 6 Auf einem Teller ein Bett vom Gorgonzola-Spinat errichten, den Fisch darauf setzen und das Püree daneben anrichten. Die Zitrone in Scheiben schneiden und je eine Scheibe zum Fisch hinzugeben.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	408kJ /98kcal	2.544kJ /609kcal
Fett	4g	28g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	15g
Kohlenhydrate	5g	33g
davon Zucker	1g	6g
Eiweiß	9g	53g
Salz	0g	3g