

Kochen mit Klaus

Kabeljaufilet im Spinatbett

Zutaten: (Für 2-3 Personen)

- 2-3 TK-Kabeljaufilets (à 140 g), Olivenöl, Zitronensaft, bunter Pfeffer,
- Salz, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 600 g TK-Blattspinat, Muskat,
- weißer Pfeffer, 1 TL Bratensaft, 40 g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Spinat u. Fisch auftauen, Spinat ausdrücken, Fisch trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln u. mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz u. bunter Pfeffermischung bestreuen. Zwiebeln u. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne braun rösten.



2. Zwiebeln u. Knoblauch in Olivenöl anbraten, Spinat zufügen u. mitbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Spinat kräftig mit Salz, weißem Pfeffer, Muskat u. Bratensaft würzen. 2/3 der Pinienkerne unterheben.



3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kabeljaufilets darin anbraten, dann abgedeckt garen bis das Fleisch fest wird. Spinat auf Tellern verteilen u. den Kabeljau mit den restl. Pinienkernen bestreut darauf anrichten.



Tipp des Chaoten: *Dazu passt Kartoffelbrei.*



Erstellt von Klaus am 20.02.2011