

Gratiniertes Rotbarschfilet

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 300g Blattspinat
- » 600g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Zwiebel(n)
- » 1 EL Öl
- » Muskat
- » 150ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 500g Rotbarschfilet(s)
- » 1 Zitrone(n)
- » 1 Bd. Petersilie
- » 1 Bd. Thymian
- » 80g Weißbrot
- » 75g Parmesan
- » 25g Butter/Margarine
- » Zitronenscheibe(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Blattspinat auftauen lassen. Gut ausdrücken. Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 20min garen. Pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

2. Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Spinat zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Brühe ablöschen. Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Eine große Auflaufform fetten. Kartoffeln einschichten. Spinat und Fisch darauf geben.

3. Petersilie und Thymian waschen, trockentupfen und hacken. Toast entrinden und fein zerbröseln. Parmesan fein reiben. Butter schmelzen, mit Toast, Parmesan und Kräutern verrühren. Auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 15min gratinieren. Mit Petersilie und Zitronenscheiben garniert servieren.

Nährwerte: 400kcal/E35g/KH15g/KH29g pro Portion

angelegt am: 29.03.2005

Rezept-Nr: 1746

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke