

Tarik Rose Kabeljau in Eihülle mit Schmand-Spinat

Freitag, 6. Oktober 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für den Kabeljau:

4	Bio-Kabeljaufilets (à ca. 120 g)
etwas	Salz
50 g	Mandeln, gemahlen
2	Eier
50 g	Parmesan
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	mittelscharfer Senf
3 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone

Für den Spinat:

2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
500 g	Blattspinat
3	Strauchtomaten
1 EL	Olivenöl
50 ml	Gemüsebrühe
150 g	Schmand
1 TL	mittelscharfer Senf
1 Spritzer	Ahornsirup
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Für den Kabeljau die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Dann rundum mit etwas Salz kräftig einreiben und etwa 10 Minuten ruhen lassen.
2. Für den Spinat Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.
3. Den Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken.
4. Die Tomaten waschen, den Strunk-Ansatz entfernen und die Tomaten klein würfeln.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spinat dazugeben, die Brühe angießen und zugedeckt den Spinat kurz zusammenfallen lassen.
6. Dann Tomatenwürfel, Schmand und Senf unterheben.
7. Spinat mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Für den Fisch die Mandeln in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem weiteren tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen, Parmesan darüber reiben und untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Fischfilets mit etwas Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen, erst in den Mandeln wenden, dann durch die Eier-Parmesan-Mischung ziehen.
10. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite je nach Dicke 3 bis 5 Minuten braten.
11. Gebratenen Fisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
12. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
13. Zum Servieren Spinat in die Tellermitte geben, ein Fischfilet darauflegen und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Pro Portion: 580 kcal/ 2410 kJ, 8 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 42 g Fett