

Seelachs-Filet mit Spinat-Feta-Kruste

Für 4 Portionen

4 Fischfilete	$\frac{1}{2}$ Pck. Rahmspinat	1 Knoblauchzehe
125 g Feta-Käse	50 g Parmesan, gerieben	50 Emmentaler, gerieben
1 TL Brühe, gekörnt	Butter, Salz	Pfeffer, Chilipulver

Rahmspinat auftauen lassen. Feta in Würfel schneiden.

Den Knoblauch pressen und zum aufgetauten Spinat geben, mit den Fetawürfeln mischen und mit der gekörnten Gemüsebrühe würzen.

Parmesan reiben und unter die Spinat-Feta-Masse mischen.

Seelachsfilet in eine gebutterte Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Chilipulver würzen.

Die Spinatmasse über dem Fisch verteilen, zum Schluss mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen und im vorgeheizten Backofen für ca. 15-20 Min. bei 180°C überbacken.

Dazu grüne Nudeln und Tomatensalat reichen.

NN am 02. September 2024