

FISCHFILET MIT CHAMPIGNONKRUSTE AUF BLATTSPINAT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Backzeit: 15 Min.

Zutaten:

- 400 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 800 g Blattspinat, ersatzweise TK
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 2–3 EL Semmelbrösel
- 1 EL Senf
- 2 EL Pinienkerne,
ersatzweise Mandelstifte
- 600 g Fischfilet, z. B. Kabeljau, Seelachs
- 1 EL Butter
- Muskatnuss
- Öl zum Braten, Butter für die Form

Die Champignons mit einem Tuch abreiben und mit einem großen Messer grob hacken. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 250° (Umluft 200°, Gas Stufe 4–5) vorheizen und eine ofenfeste Form ausbuttern.

Das Öl in einen breiten Topf geben und die Zwiebeln darin glasig dünsten, die Champignons zugeben und ca. 10 Min. mitdünsten, es sollte kein Wasser mehr im Topf sein. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und die Semmelbrösel und die Petersilie unterrühren.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und die Oberseiten dünn mit Senf bestreichen. Die Champignonmasse auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken. Die Fischfilets in die gebutterte Form setzen und im Ofen in ca. 10–15 Min. überbacken.



Tipp:

Das Rezept ist gut vorzubereiten für Gäste. Gelingt auch gut mit einem größeren Stück Fisch, wobei sich die Backzeit je nach Größe um 5 - 10 Min verlängert.

Dazu schmecken Pellkartoffeln.

Inzwischen die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die übrigen Zwiebeln und die Pinienkerne dazugeben und goldbraun andünsten. Den Spinat in den Topf geben und in ca. 5–10 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.