

Leckere Fischgerichte von Helga Huthsfeldt

SEELACHS AUF SPINAT

ZUTATEN

- 4 Seelachskoteletts
à ca. 180 g
- 1 kg Blattspinat
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 El. Butter
- 4 El. Mascarpone
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Muskatnuss,
frisch gerieben
- Salz
- schwarzer Pfeffer,
frisch gemahlen

Den Spinat verlesen, dabei die Stiele abknipsen. Die Blätter gründlich waschen und abtropfen lassen.
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken. In einem Topf die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig anbraten. Und 2 Knoblauchzehen dazupressen.
Den Spinat dazugeben. Zugedeckt in etwa 5 Minuten zusammenfallen lassen. Den Mascarpone darunter rühren.
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
Den Backofen auf 220° C (Umluft 200° C) vorheizen.
Den Seelachs waschen, trocken tupfen, salzen und etwas pfeffern. Den restlichen Knoblauch durchpressen und auf den Fisch streichen.
Eine feuerfeste Form einfetten und den Spinat einfüllen.
Den Seelachs darauf legen.
Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Erst die Petersilie, dann die Zitronenscheiben auf den Fisch legen.
Die Form verschließen und den Fisch im Backofen (Mitte) in etwa 20 Minuten garen.

Tipp Ein kalorienarmes und preiswertes Gericht!

Helga Huthsfeldt Fisch zum Anbeißen

Kochbuch

nur hier erhältlich:
Windstärke 10 – Wrack- und
Fischereimuseum Cuxhaven
Buchhandlung Oliva, Cuxhaven

