

REZEPT DES MONATS - FEBRUAR



foto: shutterstock.com | Iryna Pospikh

Gebratener Zander mit Spinat-Kartoffelgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stück	Zanderfilet (je ca. 100 g)
1 EL	Mehl
1 kg	Blattspinat (gefroren), angetaut
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
650 g	Kartoffeln
	Salz, Pfeffer, Muskat
3 EL	Ölivenöl
1 EL	Butter

Zubereitung:

- Kartoffeln säubern, mit Schale kochen, pellen und in grobe Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln
- 2 EL Öl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin hell anschwitzen
- den angetauten Spinat dazu geben und mit geschlossenem Deckel ca. 10 min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen
- die gewürfelten und gekochten Kartoffeln unterheben und auf kleinster Temperatur ca. 5-10 min. ziehen lassen, noch mal abschmecken
- den Fisch salzen und auf der Hautseite leicht mit Mehl bepudern
- 1 EL Öl und 1 EL Butter erhitzen den Fisch darin auf der Hautseite ca. 3-4 min. knusprig braten
- die Temperatur zurück nehmen und mehrmals mit dem Bratenfett die obere Seite des Fisches beträufeln, 3-5 min. glasig ziehen lassen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	316	2,5	9 g	30 g