

Fisch auf Spinat mit Bergkäse gratiniert und bunten Karottensticks

1/2 Fisch auf Spinat mit Bergkäse gratiniert

Dauer: Schnell Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

4	Forellen- oder Saiblingsfilets mit Haut
	Salz
1	BIO-Zitrone
500 G	frischer Blattspinat (oder Mangold)
1	kleine Zwiebel
	Pfeffer
	Muskat
100 G	Bergkäse
	Butter

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

1. Die Fischfilets ggf. von Gräten befreien und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden und salzen.
2. Blattspinat waschen, in grobe Streifen schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Den Bergkäse fein reiben.
5. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen, dann den Spinat zugeben und kurz durchschwenken.
6. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen.
7. Die Fischstücke sollten auf der Racletteplatte vorwiegend auf der Hautseite gebraten werden, so wird der Fisch nicht trocken.
8. Für das Spinatpfännchen den vorbereiteten Spinat mit Käse bestreuen und gratinieren.
9. Den gebratenen Fisch salzen und nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln und mit dem gratinierten Spinat genießen.

Info

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Für eine ausgewogene Mahlzeit sollen Kohlenhydrate ergänzt werden!

Rezept aus Magazin Herbst / Winter 2023

Fisch auf Spinat mit Bergkäse gratiniert und bunten Karottensticks

2/2 Bunte Karottensticks

Dauer: Schnell Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



© Salzburger Agrar Marketing_Martina Höfelmaier

Zutaten

500 G	Karotten in Orange, Gelb und Lila
	Salz
	Thymian
1 TL	Honig
2 EL	Olivenöl

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

1. Karotten in Streifen schneiden und bissfest vorgaren.
2. Olivenöl, Salz, Thymian und Honig vermischen und die Karottenstreifen damit marinieren.