Spinatauflauf mit Fisch

Zutaten und Zubereitung

1 kg Spinat etwas Öl Salz 800 g Seelachs Zitronensaft Salz 100 g saure Sahne 4 EL Vollkornmehl 100 g geriebener Käse Salz und Pfeffer 2 EL Vollkorngrieß Muskat 1 EL Rapsöl

Den Spinat verlesen und hacken. In etwas Öl circa 10 Minuten andünsten und salzen. Den Fisch säubern und in Stücke schneiden. Mit Zitrone beträufeln, salzen und 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Fisch in eine gefettete Auflaufform geben. Saure Sahne, die Hälfte des Mehls, Gewürze und einen Esslöffel geriebenen Käse verrühren und über den Fisch geben. Den gedünsteten Spinat mit Grieß binden und ebenfalls über den Fisch geben. Mit Muskat würzen. Das restliche Mehl über den Auflauf streuen, den restlichen geriebenen Käse dazugeben und mit Öl beträufeln. Bei 225 Grad ca. 25 - 30 Minuten garen.

Unser Tipp:

Spinat ist ein exzellenter Lieferant von Folsäure. Daneben enthält Spinat die Vitamine C, E, Carotin - der "Dreierpack" im Kampf gegen freie Radikale.

Den obigen Artikel versenden
E-Mail-Adresse des Empfängers:

Ihre E-Mail-Adresse:

Was möchten Sie gerne senden?

○ Nur den Link
○ Den ganzen Text

Kommentar

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.

Nachricht senden