MEIN GENUSS



# Backfisch mit Spinat



**It’s a match!**

It's a match! Der Zitronenpfeffer verleiht Fisch-Gerichten eine aromatische Frische!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

## Zubereitung

1. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Haut der Zwiebel und der Knoblauchzehen abziehen. Beides in feine Würfel schneiden und beiseitestellen.
2. Das Paniermehl und das normale Mehl jeweils in einen tiefen Teller oder eine große Schüssel geben. Die Eier miteinander verquirlen, 1 TL **Salz** sowie den **Zitronenpfeffer** hinzugeben und ebenfalls in eine flache, große Schüssel geben.
3. Die Kabeljaufilets nun zuerst im normalen Mehl wenden, abklopfen und anschließend in die Eiermischung geben und den Fisch darin wenden. Zuletzt beide Seiten der Filets mit dem Paniermehl bedecken. Den Fisch für später in den Kühlschrank stellen.
4. Einen Topf oder eine große Pfanne mit Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebelwürfel in den Topf geben und für ca. **2 Minuten** glasig andünsten. Den Spinat hinzugeben und kurz anbraten, bis dieser zerfallen ist. Nun die Schlagsahne hinzugeben, auf niedriger Stufe für **5 Minuten** köcheln lassen und mit **Salz** und Pfeffer abschmecken. Mit Gewürzen und Kräutern nach Wahl verfeinern, wie beispielsweise Salbei, Estragon oder Muskatnuss.
5. Nun wird der Backfisch herausgebacken: Dafür ausreichend Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Fischfilets vorsichtig in das heiße Öl geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. **10 Minuten** von beiden Seiten ausbacken.
6. Fischfilets auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Nun kannst du jeweils einen Backfisch mit dem Rahmspinat auf einen Teller geben und heiß servieren.

## Zutaten

**Backfisch:**

1000 g Kabeljaufilet (4 Stück à 250 g)
2 Eier
100 g Mehl
100 g Paniermehl
2 TL Zitronenpfeffer
Pflanzenöl
Salz

**Rahmspinat:**

400 g Spinat
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Schlagsahne
80 g Butter
Salz, Pfeffer
Gewürze nach Wahl (z.B. Salbeiblätter, Estragon, Muskatnuss)

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 18.05.2027.

MEIN GENUSS