

Seelachsfilet mit Spinat – Feta – Kruste

Zutaten:

3-4 Fischfilets, 1 Pack. Rahmspinat, 1 Zwiebel, 1 große Knoblauchzehe, 200 g Feta-Käse (1 Packung), 80 g geriebenen Käse (mittelalter Gouda), 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat, gemahlener Piment, 1 Chili.

Zubereitung:

Rahmspinat auftauen lassen und den Feta in Würfel schneiden. Eine Zwiebel in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch pressen, zum aufgetauten Spinat geben und alles mit Salz, Pfeffer, Piment und Muskat würzen. Alles abkühlen lassen. Im Anschluss die Feta-Würfel dazu geben. Das Seelachsfilet in eine Auflaufform geben, in die etwas Olivenöl gegeben wurde. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Chili würzen. Die Spinatmasse über dem Fisch verteilen, zum Schluss mit dem geriebenen mittelalten Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen für ca. 15-20 Minuten bei 200° Umluft überbacken. Dazu etwas Kurkuma-Reis reichen.

Guten Appetit