



FISCHFILET MIT ZITRONENSPINAT GRATINIERT



QimiQ AVANTAGES

- Einfache und schnelle Zubereitung
- Sämige Konsistenz im Handumdrehen
- Cremiger Genuss bei weniger Fett



15



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

600 g Fischfilet

Jus d'un citron

Kräutersalz

FÜR DEN SPINAT

125 g

1 Oignon(s), finement hachées

1 cs Huile d'olive

600 g Épinards en branches, grossièrement haché

Zitronenschale

Sel et poivre

60 g Sbrinz, finement râpé

1 TL Huile d'olive, pour le plat

PRÉPARATION

1. Backofen auf 225 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Fischfilets mit Zitronensaft und Kräutersalz würzen.
3. Für den Spinat: Zwiebel in Öl glasig dünsten. Blattspinat dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten.
4. QimiQ Saucenbasis dazugeben, würzen und etwas auskühlen lassen. Parmesan untermischen.
5. Fischfilets in die vorbereitete Gratiniervorm legen, den Zitronenspinat darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken.