



FISCHFILET MIT ZITRONENSPINAT GRATINIERT



QimiQ VORTEILE

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



15



leicht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g Fischfilet
Zitronensaft
Kräutersalz

FÜR DEN SPINAT

125 g QimiQ Sahne-Basis
1 Zwiebel(n), fein gehackt
1 EL Olivenöl
600 g Blattspinat, grob gehackt
Zitronenschale
Salz und Pfeffer
60 g Parmesan, fein gerieben
1 TL Olivenöl, für die Form

ZUBEREITUNG

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.