



FISCHFILET MIT ZITRONENS PINAT GRATINIERT



QimiQ AVANTAGES

- Préparation simple et rapide
- Consistance onctueuse en un tour de main
- Consistance agréablement crémeuse avec moins de matières grasses



15



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

600 g Filet de poisson

Jus d'un citron

Sel aux herbes

FÜR DEN SPINAT

125 g QimiQ Sauce Base

1 Oignon(s), finement hachées

1 cs Huile d'olive

600 g Épinards en branches, grossièrement haché

Zeste de citron

Sel et poivre

60 g Parmesan, finement râpé

1 cc 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.