Fischfilet auf Champignon-Spinatbett mit pikanter Auflage

- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });

Wenn es einmal schnell und unkompliziert gehen soll

Zutaten

- 2 Stück Fischfilet à 160 g, küchenfertig
- (Geht mit Rotbarsch, Seelachs, Lachs oder Kabeljau)
- 150 g weiße Champignons, geputzt, in Scheiben
- 300 g T.K. Blattspinat, aufgetaut, gut ausgedrückt, grob gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 El Butter
- Saft 1/2 Zitrone
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss
- Für die Auflage:
- 2 Tomaten, entkernt, in Würfeln
- 100 g grüne Gurke ohne Kerne, gewürfelt
- 2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 El Schnittlauch, gehackt
- 1 Tl Butter
- 2 El Reibkäse wie Gouda oder Edamer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zwiebeln in der Butter (Spinat lechzt nahezu nach Butter) glasig angehen lassen und zunächst die Champignonscheiben 1-2 min. anschwitzen.

Schritt2

Den gut ausgedrückten Spinat dazu geben, salzen, pfeffern und etwas Muskatnuss darüber geben,

weitere 1-2 min. köcheln lassen.In eine passende, feuerfeste Auflaufform geben.

Schritt3

Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp wieder trocken tupfen. Salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Schritt4

Auf das Spinatbett setzen und bei 150 ° C für 15-20 min. auf die mittlere Schiene des Backofens schieben.

Schritt5

In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel in der Butter anschwitzen, die Gurkenwürfel für 1-2 min. dazu geben. Schnittlauch und die Tomatenwürfel unter schwenken, salzen, pfeffern.

Schritt6

5 min. vor Garzeit Ende auf den Fischfilets verteilen und den Reibkäse darüber streuen.

Schritt7

Rezeptart: Schnelle Rezepte **Tags:** fischfilet, Unter 30 Minuten

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-auf-champignon-spinatbett-mit-pikanter-auflage/