

Kabeljaufilet in Eihülle mit Spinat

Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 4 (à 100-150 g) Kabeljau-Filets
- alternativ: Seelachs oder Lengfisch
- 2 große Eier
- 100 g Mandelmehl oder Mandelgrieß
- Salz
- Pfeffer
- 2,5 TL mittelscharfer Senf
- 1 Stück Parmesan
- 1 Prise Kurkuma
- Olivenöl

Fischfilets gut säubern und etwaige Gräten entfernen. Anschließend salzen und etwas stehen lassen, damit das Salz einziehen kann. Das Salzen verbessert die Festigkeit der Filets. Mandelmehl oder -grieß auf einen flachen Teller streuen. Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Salz, Pfeffer, Kurkuma und frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Die Eiermasse in einen tiefen Teller geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets dünn mit Senf einstreichen, im Mandelmehl wälzen und anschließend durch die Eimasse ziehen. Sofort in die heiße Pfanne geben. Bei mittlerer Temperatur goldgelb und knusprig braten.

Zutaten für den Spinat:

- 750 g frischer Spinat
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g saure Sahne
- 1 EL Senf
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- etwas Balsamico
- alternativ: Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter

Spinat gründlich waschen und trocknen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen oder Lamellen teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Senf dazugeben. Saure Sahne hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Die Spinatblätter nach und nach in die Pfanne geben und in der Soße zusammenfallen lassen. Tomatenwürfel untermengen und alles mit 1 Spritzer Balsamessig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat mit Soße auf Teller geben und darauf je 1 Fischfilet platzieren. Mit frischen Kräutern garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 03.07.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen