

Seelachs auf Rahmspinat

Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g Seelachsfilet
- 50 g rote Paprika
- 1 Schalotte
- 1 EL Rapsöl
- 100 g TK- Spinat
- 1 EL fettarmer Frischkäse
- 2 EL (15 % Fett) Kochsahne
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Seelachs waschen und trocken tupfen. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und mit Rapsöl in einem Topf andünsten. Spinat hinzufügen und bei niedriger Stufe auftauen lassen. Frischkäse und Sahne dazugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Seelachs auf den Spinat geben und leicht salzen. Paprikastreifen auf den Seelachs legen. Mit geschlossenem Deckel alles bei mittlerer Stufe circa 5 Minuten gar ziehen lassen.

Dazu nach Belieben eine Kartoffel verzehren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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