

Fischfilet auf Spinat

Zutaten (für eine Portion)

30 g gewürfelter Speck
1 kleine Zwiebel
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
Muskat
Zitronensaft
250 g TK-Spinat
200 g Fischfilet (fester Fisch)
1 Scheibe Käse (Chester, Leerdamer oder so)

Zubereitung

Zwiebel würfeln und mit dem Speck in der Pfanne mit 1 EL Butter andünsten. Mit den Gewürzen abschmecken. Den aufgetauten Spinat hinzugeben. Etwas Zitronensaft darüber geben und ca. 10 min. dünsten.

Alles zusammen in eine feuerfeste Form geben. Den Saft jedoch in der Pfanne lassen!

Saft mit der restlichen Butter ein wenig einkochen lassen. Nun das Fischfilet dazugeben und von jeder Seite je nach Dicke ein paar Minuten braten.

Fisch auf das Spinatbett legen, eine Scheibe Käse darauf geben und 6-8 min. im Backofen bei 180 Grad überbacken.