Knusper Kabeljaufilet

Knusper Kabeljaufilet – easy gemacht, super lecker! Saftiger Fisch, knusprige Kruste und cremiger Spinat – das perfekte Gericht für einen entspannten Abend.

Rezept

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten:

- 400 g Blattspinat TK
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrocknete Kräuter

- 150 ml Schlagobers
- 3 EL Frischkäse Natur
- 80g LAND-LEBEN Semmelbrösel
- 60 g geriebener Parmesan
- 2 TL getrockneter Thymian
- 80 ml EL Olivenöl
- 4 Kabeljaufilets
- Zitronensaft
- Pfeffer

Zubereitung:

Blattspinat auftauen lassen und gut ausdrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch klein würfeln und anbraten. Spinat sowie getrocknete Kräuter zugeben und für einige Minuten schmoren lassen.

Mit Schlagobers aufgießen und den Frischkäse einrühren. Anschließend in eine ofenfeste Form geben.

Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Semmelbrösel mit Parmesan, getrocknetem Thymian und Olivenöl vermengen.

Die Kabeljaufilets abtupfen und auf den Spinat setzen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit frischem Pfeffer würzen. Semmelbröselmasse großzügig auf den Fischfilets verteilen.

Im Backofen 15-18 Minuten (je nach Größe der Filetstücke) backen, bis die Kruste goldbraun ist.

Tipp: Schmeckt auch herrlich mit Lachs.

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH