

Rotbarschfilet mit Sesamkruste bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 kg frischer Spinat, 2 mittelgroße Zwiebeln, 300 gr Tomaten, 600 gr Rotbarschfilet, 1 Teelöffel Salz, 2 Esslöffel Zitronensaft, 2 Esslöffel Mehl, 1 frisches Ei, 120 gr Sesam (geschält), 1 Zehe Knoblauch, 60 gr Butter, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Muskatnuss, 3 Esslöffel Sesamöl.

Die Vorbereitungen:

Knoblauch schälen und durch die Presse drücken, Spinat gründlich waschen und die dicken Stiele entfernen, die Zwiebeln schälen und fein würfeln, die Tomaten kreuzweise einritzen, in kochendes Wasser tauchen, in Eiswasser abkühlen und die Haut abziehen, in Spalten schneiden und Kerne und Stielansätze entfernen.

Den Fisch waschen, trockentupfen und in gleichgroße Stücke schneiden. Mit Salz und Zitronensaft würzen, nacheinander in Mehl, dem verquirlten Ei und dem Sesam wenden und den Sesam leicht andrücken.

Die Zubereitung:

Die Zwiebelwürfel und den durchgedrückten Knoblauch der Hälfte der Butter anbraten, die Tomatenspalten und 2-3 Minuten später den Spinat zugeben und andünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Unter gelegentlichem Rühren noch rund 5 Minuten dünsten.

Die restliche Butter und das Sesamöl in eine Pfanne geben, den Fisch von jeder Seite 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten und mit dem Spinat servieren.

Guten Appetit!