

Fisch - Spinat - Auflauf bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

600 gr Fischfilet, 1 große Zwiebel, 1 Päckchen TK - Blattspinat, 1 Becher Bressot - Kräuterfrischkäse, 1 Becher süße Sahne, 1 Becher Schmand o. Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Muskat.

Die Vorbereitungen:

Den Backofen auf 225° C (Ober-Unterhitze) vorheizen,
Blattspinat auftauen lassen.
Fisch säubern, säuern, salzen und beiseite stellen.

Die Zubereitung:

Blattspinat ausdrücken und etwas klein schneiden.
Den Boden einer Auflaufform mit dem Spinat auslegen.
Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebelwürfel in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen und über den Spinat geben.
Dann in der Pfanne etwas Butter schmelzen und nun den Frischkäse einrühren. Anschließend Sahne und Schmand dazugeben und alles gut verrühren.
Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.
Den Fisch auf das Spinatbett legen und alles mit der Käsecreme übergießen.
In den Backofen schieben - mittlere Schiene - und ca. 25 - 35 Minuten backen.
Dazu passt Reis und ein Salat.