

Gebratener Kabeljau an Kartoffel-Spinat-Gratin



Rezept: 0118

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.1.14. Hauptspeise mit Fisch

Kartoffel, Gemüse, Fisch, Käse,

CookBack

Zutatenliste für 2 Personen

600 g Kartoffeln, festkochend
400 g Baby Blattspinat
350 g Kabeljaufilet, mit Haut
1 Zitrone, Bio-Abrieb und Saft
1 Schalotte, feine Würfel
4 Knoblauchzehen
75 g Butter
25 g Mehl
200 ml Milch
100 ml Sahne
100 g Mozzarella, gerieben
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
2 - 4 Zweige Dill, garnieren
Olivenöl
Muskat, frisch gerieben
Salz und Pfeffer

Rezeptbeschreibung

Die Pellkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest garkochen. Durch ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen. Ausreichend abgekühlt pellen sowie in Scheiben schneiden. Für die Béchamelsauce 25 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. 25 g Mehl zugeben mit einem Schneebesen vermengen. Etwas anbräunen lassen. 100 ml Milch bei ständigem Rühren zugeben, ebenfalls die 100 ml Sahne. Zu Schluss die restliche Milch unterrühren, bis eine Cremige Masse entstanden ist. Hitze reduzieren und den Mozzarella unter weiteres Rühren einarbeiten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Für den Spinat 20 Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Schalotten Würfel und zwei feingehackte Knoblauchzehen darin glasig dünsten. Nun den Spinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Blätter zerfallen lassen. Blattstruktur sollte jedoch noch erkennbar sein.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. In einer Auflaufform (ca. 20 x 15) zuerst den Boden mit der Béchamelsauce bedecken. Die Hälfte der Kartoffelscheiben darin fächerartig schichten. Den Spinat drüber gleichmäßig verteilen danach die restlichen Kartoffelscheiben und Béchamelsauce. Alles sollte gleichmäßig bedeckt sein. Die Auflaufform mit Folie abdecken und für 20 Minuten im Ofen backen. Hitze auf 185 °C erhöhen, Folie entfernen und für weitere 10 Minuten im Ofen überbacken.

Eine Pfanne mit Olivenöl vorbereiten. Rosmarin und Thymianzweige sowie 2 Knoblauchzehen zum Aromatisieren zugeben. Fisch in zwei Portionen teilen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und von der Hautseite bei mittlerer Temperatur für 5 Minuten braten. 25 g Butter, etwas Zitronensaft zugeben und den Fisch mit dem Bratensaft mehrere male übergießen. Fisch wenden und für eine Minute in der Pfanne ziehen lassen.

Zum Anrichten das Gratin auf Teller verteilen und den Fisch mit der Hautseite nach oben daraufsetzen. Mit etwas Zitronenabrieb und Dill dekorieren. Viel Spaß!