



Rezept des Monats

Zanderfilet im Reibekuchenmantel mit Pinienkern-Blattspinat

Zutaten für 4 Personen:

4x	Zanderfilet á ca. 180g
ca. 300g	Reibekuchenteig
	Salz, Pfeffer
	Mehl
	Margarine zum Braten
800g	Babyblattspinat
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Pinienkerne

- Zanderfilet würzen und mehlieren
- Den Reibekuchenteig auf die Fischfilets verteilen (nicht auf der Hautseite)
- Den Fisch auf der Reibekuchenseite in der heißen Margarine anbraten.
- Nach ca. 4-5 Minuten drehen und den Fisch auf der Hautseite weiter garen. Nach 4-5 Minuten wieder auf die Reibekuchenseite drehen und zu Ende garen.
- Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Margarine anschwitzen. Dann den fein gewürfelten Knoblauch dazugeben. Den Blattspinat anschließend dazugeben und kurz anschwitzen. Anschließend abschmecken und mit den Pinienkernen verfeinern.