

Gebratener Wolfsbarsch mit Spinat

Für 2 Personen

1 Wolfsbarsch 1 kg	Meersalz	600 g frischer Blattspinat
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	2 EL Mehl
200 ml Rinderbrühe	150 ml Sahne	50 g Schmelzkäse
Pfeffer, Muskatnuss		

Den Fisch abspülen und trockentupfen. Den Fisch mit der Haut filetieren (evtl. vom Fischhändler vorbereiten lassen). Spinat putzen und gründlich waschen. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Spinat grob schneiden. Für die Sauce 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Mehl darüber streuen. Nach und nach Brühe und Sahne unterrühren. Zum Schluss den Schmelzkäse zugeben und zu einer cremigen Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat untermischen. Fischfilets leicht salzen und im übrigen Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig braten. Temperatur herunterschalten. Den Fisch wenden und ca. 2-3 Minuten gar ziehen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit dem Spinat anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Björn Freitag am 22. April 2013