

Fisch-Stäbchen mit Rahm-Spinat

Für 4 Personen

Für den Rahmspinat:

800 g Blattspinat	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	100 ml Milch
200 ml Sahne	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Für die Fischstäbchen:

400 g weißes Fischfilet	Salz	Pfeffer
2 Brötchen vom Vortag	2 Eier	3 EL Mehl
80 ml Pflanzenöl	1 Bio-Zitrone	

Für den Spinat Blattspinat verlesen, die groben Stiele entfernen und Spinatblätter sehr gründlich waschen.

Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und den Spinat darin etwa 2 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen, abkühlen lassen und das restliche Wasser fest auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.

Für die Fischstäbchen die Fischfilets waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in dicke Streifen oder große Würfel schneiden.

Die Brötchen grob zerteilen und im Mixer zu feinen Bröseln mixen. Anschließend in einen tiefen Teller geben.

Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.

Das Mehl ebenfalls auf einen Teller geben.

Die Fischstücke zuerst im Mehl wenden, abklopfen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden.

Gut ausgedrückten Spinat auf ein Schneidebrett geben und mit einem großen Messer grob hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Den Spinat hinzugeben, die Sahne und die Milch angießen und kurz aufkochen lassen.

Die Temperatur reduzieren und den Rahmspinat bei schwacher Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Inzwischen die Fischstäbchen fertigstellen. Dafür das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier geben und das Fett abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben oder Spalten schneiden.

Spinat auf Teller geben, Fischstäbchen anlegen und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Sören Anders am 18. März 2022