

Seelachs Bordelaise mit scharfem Spinat

Für 2 Personen

4 Seelachsfilets	400 g Blattspinat, frisch	12 grüne Oliven, ohne Kern
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Estragon, frisch
0,5 Bund Kerbel, frisch	0,5 Bund glatte Petersilie, frisch	0,5 Bund Schnittlauch, frisch
100 g Semmelbrösel	125 g Butter, weich	1 TL Tomatenmark
2 TL Chilipaste	5 EL Olivenöl	Fett
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Estragon, den Kerbel, die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Butter in einer Schüssel mit einem Holzlöffel schaumig schlagen. Den gehackten Knoblauch, die Kräuter und das Tomatenmark darunter rühren und mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend die Semmelbrösel darunter heben. Die Oliven fein hacken und ebenfalls dazugeben. Die Ofenform mit dem Fett ausstreichen. Die Seelachsfilets waschen und trocken tupfen und mit der dunklen Seite nach unten in eine gefettete ofenfeste Form geben. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Bröselmischung auf dem Fisch verteilen und alles für circa 12 bis 15 Minuten im Ofen goldbraun backen. Währenddessen den Spinat waschen und trocken schleudern. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Chilipaste darin eine Minute anschwitzen und den Spinat darin zwei bis drei Minuten unter Schwenken zusammenfallen lassen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Spinat auf die Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 14. Mai 2010