

Fisch-Filet mit Mandelkruste auf Spinat

Für 4 Portionen

4 Kabeljaufils a 120 g	3 EL Butter	4 EL Paniermehl
4 EL Mandelplättchen	2 EL Parmesan	2 EL getrockn. Öl-Tomaten
1 TL Sojasoße	1 TL Steinpilzpulver	Salz, Pfeffer
Zitronen-Abrieb		

Für den Spinat:

500 g TK-Blattspinat	1 EL Butter	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Parmesan	Salz, Pfeffer

Für das Pesto-Öl:

6 EL Pesto	3 EL Olivenöl	Zitronenabrieb
------------	---------------	----------------

Die Butter gemeinsam mit dem Paniermehl, den zerdrückten Mandeln, dem Parmesan, den fein gehackten Tomaten, den Gewürzen, der Sojasoße und dem Pilzpulver zu einer körnigen Masse mischen.

Mit etwas Zitronenschale bekommt die Masse etwas Frische.

Die Kabeljaufils in eine Auflaufform legen, leicht salzen, pfeffern, etwas Zitronenschale darüber geben und die zubereitete Masse gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Heißluft für zirka 15 Minuten garen.

bschließend noch im Ofen den Grill einschalten, damit die Kruste schön knusprig wird. Den aufgetauten Blattspinat etwas ausdrücken. Die Butter in einem Topf leicht erhitzen, die Zwiebel mit dem Knoblauch kurz darin anschwitzen.

Anschließend den Blattspinat zugeben, erwärmen, Parmesan einarbeiten und abschmecken.

Fertiges Pesto mit dem Olivenöl mischen, dass es eine flüssige Soße wird. Mit etwas Zitronenschale würzen.

Beim Anrichten den Blattspinat mittig auf vier Teller verteilen, den saftigen und leicht überbackenen Fisch darauf anrichten und mit dem Pesto-Öl garnieren.

Jörg Ilzhöfer am 12. Dezember 2025