



Ofenfisch auf Blattspinat

Zutaten

- 300 g Blattspinat, tiefgefroren
- 50 g Zwiebeln
- 300 g Kabeljaufilets
- etwas Zitronensaft
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Muskatnuss, gerieben
- 200 ml Wasser
- 100 g Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 1 Beutel Maggi Fix für Senfeier
- 2 EL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf
- etwas Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen. Blattspinat auftauen lassen und ausdrücken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Kabeljau-Filets waschen und trockentupfen. Mit Salz leicht würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Darin die Zwiebelwürfel und den Blattspinat andünsten. Mit Muskatnuss abschmecken. Alles in eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) füllen. Die Kabeljaufilets darauflegen.
4. Den Bratsatz mit Wasser und Sahne ablöschen, Maggi Fix für Senf-Eier einrühren und aufkochen. THOMY Delikatess-Senf einrühren und die Sauce über die Fischfilets in der Auflaufform gießen, dabei den Blattspinat vollständig mit Sauce bedecken. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	16 g
Energie	425 kcal
Fett	23 g
Protein	36 g

🕒 42 Minuten

⊕ 2 Portionen