

Florentiner Fisch



ZUBEREITUNG

Blattspinat putzen, waschen und in Salzwasser kurz blanchieren. Gut ausdrücken und mit zerdrücktem Knoblauch, Maggi Würze, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. In eine feuerfeste Auflaufform geben. Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Auf den Spinat legen und salzen.

Tomaten enthäuten, würfelig schneiden und zwischen Spinat und Fisch verteilen. Mit Parmesan bestreuen, einige Butterflöckchen aufsetzen und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 15 – 20 Minuten überbacken.

Tipp: Probieren Sie dieses Gericht auch einmal mit frischem Mangold anstelle von Blattspinat.

ZUTATEN

500 g Blattspinat

2 Knoblauchzehen

10 Tropfe Maggi Würze

4 Stück á 200 g
Kabeljaufilets

4 Tomaten

20 g geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Muskat

Saft einer Zitrone

etwas Butter