

Spinat-Pilz-Pfanne



ZUTATEN:

Gemüse:

- 50 g Zwiebeln, gewürfelt
- 1 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 300 g gemischte Pilze, grob gewürfelt (z. B. Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze)
- 250 g Blattspinat
- 1 EL Maismehl, fein gemahlen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 60 g Saure Sahne oder Schmand
- 100 g Tomaten, gewürfelt
- 200 g Walnüsse, gebrochen
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

- 1 TL Meersalz, jodiert
- 2 Prisen Pfeffer, gemahlen
- 1 EL Thymian, gezupft
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten

Fisch:

- 400 g Bio-Fischfilet
- 1 l Fischesud
- Zitronensaft

Beilage:

- Baguette

Zwiebelwürfel in Raps-Kernöl mit Buttergeschmack anschwitzen, nicht braten. Pilze zugeben, ebenfalls kurz anschwitzen, dann den Blattspinat zugeben. Das Gemüse mit Maismehl einstäuben, Gemüsebrühe aufgießen und 2-3 Minuten kochen lassen. Anschließend mit saurer Sahne, den Tomaten und Walnüssen verfeinern und den Würzzutaten abschmecken.

Das Fischfilet in walnussgroße Würfel schneiden und im heißen Sud ziehen lassen (nicht kochen!) bis das Fleisch noch leicht glasig ist. Die Fischwürfel ganz am Schluss in die Pfanne geben (nicht unterrühren, da sonst das Filet zerfällt). Bedarfsweise ein paar Spritzer Zitronensaft über die Fischwürfel geben. Dazu ein krosses Baguette servieren.

Pro Person (mit Baguette):

639 Kcal (2674 KJ), 33,8 g Eiweiß, 37,4 g Fett, 41,5 g Kohlehydrate