



Fischauflauf

Zutaten für eine Portion:

2 Hechtfiles
Knoblauch
Parmesan
Ca. 100 gr. Blattspinat
100 ml Sahne
1 Zwiebel
Etwas Öl zum anbraten



Zubereitung:

1. Hecht filetieren. Dies ergibt die zwei Hechtfiles.
2. Eine Knoblauchzehe in kleine Stücke schneiden oder hacken.
3. Eine Zwiebel klein hacken.
4. In einem Topf etwas Öl erhitzen. Spinat, gehackte Zwiebeln, gehackten Knoblauch und Sahne dazugeben und bei kleiner Hitze erwärmen.
5. Inzwischen Hechtfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten.
6. Backofen auf 150° vorheizen.
7. Hechtfilets auf ein Blech legen. Die Hechtfilets ganz mit dem erwärmten Spinat bedecken. Parmesan drüberstreuen.
8. Bei ca. 150° ca. 15 Minuten im Backofen überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

Guten Appetit!!!



Hellblaues Team: Manuel Schlauggiess, Max Ehegartner,