

Fisch-Spinat-Gratin



Zubereitungszeit: 20 min

Kalorien 339 kcal

Eiweiss 46g

Kohlenhydrate 27g

Fettanteil 13g

Zutaten für 1 Portion:



200 g	Kabeljau
100 g	Champignons
100 g	Frühlingszwiebeln
1/2 EL	Olivenöl
50 g	Blattspinat
37.5 ml	Mandelmilch ungesüsst
etwas	Zitronensaft
1/2 EL	Mehl
50 g	Basmatireis

Zubereitung:



Basmatireis nach Packungsangabe weich kochen.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, 2 EL der grünen Ringe beiseitestellen, übrige Ringe im heißen Öl kurz andünsten. Pilze dazugeben und 2 - 3 Minuten mitdünsten. Mit Mehl bestäuben, Spinat und Sahne hinzufügen. Kurz warm werden lassen, kräftig würzen und in eine Auflaufform geben.



Fisch abspülen, trocken tupfen. Zitronensaft über den Fisch träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf das Gemüse betten und im Ofen 20 Min. garen. Mit den grünen Zwiebelringen bestreuen. Fisch mit dem Basmatireis schön anrichten.