

Schnelles Fisch Gratin mit Spinat

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wenn wieder einmal keine Zeit für langes, aufwendiges Kochen ist, gesund, schnell gemacht in 30 Minuten

Zutaten

- 650 g - 700 g Fischfilet, küchenfertig
- (z. B. Rotbarsch, Seelachs, Steinbesser, Scholle nach Tages Angebot)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kg junger Freiland - Blattspinat, verlesen, mehrfach gewaschen, gut abgelaufen, oder
- 400 g TK - Blattspinat, gut ausgedrückt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 EL Butter
- 150 ml Milch
- 3 ganze Eier
- 50 g Emmentaler, Gouda, am Stück, gerieben
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen, die Milch mit den Eiern verklappern. Den Fisch unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern.

Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Butter glasig anschwitzen, den vorbereiteten Spinat das zu geben, salzen, pfeffern und mit einem Strich Muskatnuss würzen.

Schritt3

Deckel drauf, 2 - 3 min. zusammen fallen lassen. Möglichst trocken abgelaufen in eine aus gebutterte Auflaufform geben.

Schritt4

Die Fischfilets nebeneinander darauf verteilen, mit der Eiermilch überziehen und mit dem Reibkäse bedecken.

Schritt5

Für ca. 20 min. im Ofen garen, appetitlich bräunen.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Dazu in Butter geschwenkte Kartoffelchen oder auch einen schmackigen Kartoffel - Meerrettich Stampf reichen.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** In 30 Minuten, spinat

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelles-fisch-gratin-mit-spinat/>