



Schollenfilet mit Spinat, Krabben, Croutons und Zitronenbutter

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 7m
- **Fertig in** 22m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '22', 'cook_time' : '7m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnell und einfach in einem Arbeitsgang gemacht, leicht und lecker

Zutaten

- 750 - 800 g frisches Schollenfilet, ausgelöst, ohne schwarze Seite
- 150 g Nordseekrabbenfleisch, küchenfertig
- 300 g frischer Blattspinat, geputzt (Geht auch mit T. K. Blattspinat)
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 3 El gehackte Petersilie
- 2 Zitronen, ausgepresst
- Etwas Zitronenabrieb
- 3 El Butter
- Etwas Mehl
- 150 g Toastbrot in 1 cm großen Würfeln
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten

Schritt2

Die Vorbereitungen:

Schritt3

Zunächst die Toastbrotwürfel in Butter goldgelb rösten, danach etwas salzen.

Schritt4

Den Spinat putzen, mehrfach waschen und gut trocken lassen.

Schritt5

Die Schollenfilets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft marinieren.

Schritt6

Leicht mit Mehl bestäuben und in heißer Butter 1 - 2 min. von jeder Seite braten. Farbe nehmen lassen, heraus nehmen, warm stellen.

Schritt7

Die Zwiebelwürfel und etwas Butter in die gleiche Pfanne geben, glasig anschwitzen.

Schritt8

Dann folgt der trockene Spinat, 1 - 2 min. unter ständigem Schwenken braten, zusammen fallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Strich Muskatnuss würzen und die Krabben, zuletzt die Croutons dazu geben, nur kurz erwärmen.

Schritt9

Anrichtevorschlag.

Schritt10

Die Butter mit dem Zitronenabrieb und der gehackten Petersilie aufschäumen und den restlichen Zitronensaft zufügen, über dem Fisch verteilen.

Schritt11

Dazu passen in Butter geschwenkte Kartoffelchen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** krabben, leicht und lecker

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schollenfilet-mit-spinat-krabben-cROUTONS-und-zitronenbutter/>