AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	20 Min.	ganzjährig	Schweiz

EGLIFILET AUF SPINAT



Rezept: Eckehard Brummund. La Tavola, März 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Der Spinat, die Pinienkerne und die süssen Sultaninen ergänzen den Egli ausgezeichnet. Eine pfiffige, leichte Mahlzeit.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

20	Eglifilets, klein	1	Schalotte
4 EL	Bratbutter	4 EL	Sultaninen
4 EL	Zitronensaft	4 EL	Olivenöl
800 g	Frühlingsspinat	40 g	Pinienkerne
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Sultaninen mit kochendem Wasser übergiessen.
2. Die Pinienkerne ohne Öl in einer beschichteten, grossen Bratpfanne rösten. Die Kerne beiseite legen.
3. In der gleichen Pfanne den Fisch auf der Hautseite in heisser Bratbutter kurz kross anbraten. Die Pfanne vom Feuer nehmen, die Eglifilets wenden, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Das Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen, die Schalotten andünsten. Den nicht ganz abgetropften Spinat beigeben und im heissen Öl sorgfältig wenden, bis er zusammengefallen ist. Abgetropfte Sultaninen dazugeben und mit Deckel schliessen. Nach 2-3 Min. ist der Spinat gar. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Gewärmte Teller mit Spinat belegen. Fische auf die Teller verteilen und mit der Sauce beträufeln. Pinienkerne auf das Gericht geben.