



2B

Fisch

Heilbutt mit Spinat, Lauch und Pinienkernen



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten und beiseite stellen. Den Fisch trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz bestreuen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und ca. 2-3 Minuten pro Seite braten. Den Fisch herausnehmen und mit Alufolie warm halten. Das restliche Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten andünsten. Den Spinat portionsweise hinzufügen und unter Umrühren zusammenfallen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen und mit der Rückseite eines Löffels so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Den Lauch in derselben Pfanne ca. 3 Minuten anbraten. Spinat und Pinienkerne zum Lauch geben und kurz aufwärmen. Mit Pfeffer und Salz sowie etwas Currypulver würzen. Das Gemüse zusammen mit dem Fisch auf einem Teller anrichten. Mit der Zitronenscheibe servieren.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Heilbuttfilet
- ☐ 100 g Lauch in Ringen
- ☐ 100 g frischer Spinat
- ☐ ¼ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Pinienkerne
- ☐ 1 Zitronenscheibe
- ☐ Currypulver
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	462 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	31 g
Eiweiß	34 g