



Eglifilets in Sojaflockenkruste mit Spinatgemüse

Hauptgericht für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 480 g Eglifilets
- Salz, Pfeffer
- 1 Ei
- 60 g Sojaflocken
- 1½ EL Mehl
- 4 EL Olivenöl
- 800 g Spinat

Zwiebel hacken. Fischfilets mit Haushaltspapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einem Suppenteller verquirlen. Sojaflocken zerbröseln. Flocken und Mehl separat in einen Suppenteller geben. Fisch zuerst im Mehl wenden, leicht abklopfen. Dann durchs Ei ziehen, abtropfen lassen und in den Flocken wenden. Fischfilets in etwas Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Zwiebel im restlichen Öl andünsten. Spinat waschen und tropfnass dazugeben, mitdünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eglifilets mit Spinat anrichten.

Zubereitung ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 40 g Eiweiss, 18 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,
1600 kJ/380 kcal