

Forelle mit Rahmspinat

Super einfach: Fisch, im Ofen gegart



Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Gratinieren: ca. 6 Min.

2 Zwiebeln
800 g Spinat
1½ EL Olivenöl
2 dl Saucen-Halbrahm
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

4 Lachsforellenfilets
(ca. 500 g)
½ EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

20 g Mandelblättchen

Portion: 540 kcal, F 32 g, Kh 25 g, E 35 g

FIT

1. SCHRITT



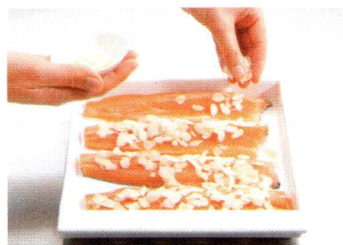
Zwiebeln fein hacken, mit dem **Spinat** im warmen **Öl** ca. 8 Min. dämpfen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. **Saucen-Halbrahm** dazugießen, würzen.

2. SCHRITT



Fischfilets evtl. entgräten, in eine gefettete, ofenfeste Form legen, mit **Öl** bestreichen, würzen.

3. SCHRITT



Die **Mandelblättchen** darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 6 Min. in der oberen Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

Ergänzen mit: 600 g Salzkartoffeln.