

Nr. 36: Spinat-Fisch-Auflauf

- günstige Zutaten schmackhaft kombiniert -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
½		Zwiebeln	30 g
1	Teelöffel	Rapsöl	5 g
1	Tasse	Rahmspinat	90 g
1	kleines Stück	Seelachs (Köhler) roh Fischzuschnitt	100 g
1	Esstlöffel	Sahne 30% Fett	40 g
½	Teelöffel	Gemüsebrühe, gekörnt	3 g
1	kleine Zehe	Knoblauch	2 g
1	Esstlöffel	Parmesan	10 g
2	Esstlöffel	Feta	20

Zubereitung:

Die Zwiebel in Öl anbraten und mit dem aufgetauten Rahmspinat mischen.

Den Seelachs in die Auflaufform geben, Spinat darüber verteilen.

Aus Sahne, Gemüsebrühepulver, gepresstem Knoblauch und Parmesan eine Soße rühren und auf den Auflauf geben.

Mit Feta-Würfeln bestreuen.

Bei 180 Grad Celsius etwa 20 Minuten backen.

Dazu passt bei größeren Portionen:

mehr Spinat im Auflauf, Pellkartoffeln oder vorweg ein frischer Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	137 kcal
Eiweiß (Protein)	10,5 g
Fett	9,5 g
Kohlenhydrate	2,2 g