

Skrei (Winter-Kabeljau) mit Kartoffel-Senf-Kruste auf Blattspinat



Das brauchst du (für 4 Personen):

4 Stücke Skrei (Es geht aber auch JEDER andere Fisch!)
1 Esslöffel Creme fraiche, creme double oder Schmand
Schlagsahne (optional)
50 g Senf
Salz
Pfeffer
Geriebene Muskatnuss
2 Zwiebeln
5 Kartoffeln
200- 300 g frischen Blattspinat oder Babyspinat
Optional: kleine Cocktailtomaten

So machst du´s richtig:

- 1.) Wasche den (aufgetauten) Fisch und würze ihn mit Salz und Pfeffer.
- 2.) Schneide die Zwiebeln in kleine Würfelchen.
- 3.) Schäle die Kartoffeln und reibe sie mit einer Reibe, als würdest du Rösti machen.
- 4.) Drücke die zerkleinerten Kartoffeln mit der Hand aus, so dass die Flüssigkeit raus geht.
- 5.) Gib die Kartoffeln in eine Schüssel und würze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
- 6.) Gib die Hälfte der Zwiebeln ebenfalls in die Kartoffelmasse.
- 7.) Heize den Backofen auf 200 Grad Oberhitze/Unterhitze vor.
- 8.) Mache ein Backblech mit Backpapier bereit.
- 9.) Gib die Creme Fraiche bzw. den Schmand dazu.
- 10.) Gib den Senf dazu.
- 11.) Rühre alles mit den Händen kräftig um.
- 12.) Gib den Fisch auf das Backblech.
- 13.) Verteile die Kartoffelmasse auf dem Fisch.
- 14.) Gib den Fisch für 35 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen.
- 15.) Mache nun den Spinat: Wasche den Spinat.
- 16.) Gib die restlichen Zwiebeln in eine Pfanne mit Öl oder Butterschmalz und dünste sie glasig an.
- 17.) Gib den Spinat dazu und würze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
- 18.) Wenn du Cocktailtomaten dazu nimmst, schneide sie nach dem Waschen in der Mitte durch und gib sie ebenfalls in die Pfanne, damit sie etwas abschmelzen.
- 19.) Lösche mit etwas Schlagsahne oder dem Rest der Creme fraiche ab.
- 20.) Richte alles schön auf einem Teller an.