

Gebratenes Seelachsfilet auf Blattspinat

- Für 4 Personen -

Zutaten:

600g Blattspinat
500g Seelachs
4 Zwiebeln
4 EL Rapsöl
weißer Pfeffer
Muskat
Salz
Paprika edelsüß

Zubereitung:

Zwiebeln fein schneiden, in 2EL Rapsöl anbraten ▪ Spinat dazu geben
▪ 5 Minuten garen ▪ mit Salz und Muskat abschmecken ▪ Seelachs in
2EL Rapsöl von beiden Seiten kurz knusprig braten ▪ danach erst mit
Pfeffer, Salz und Paprika würzen ▪ Gebratenen Lachs auf dem Spinat
servieren

Nährwertangaben:

1 Port. = 140 kcal, 4g Ball., 50 mg tier. Chol.
= 0 KH