

Zutaten

- 4 Meerbarben Filets
- 200 g Spinat
- 50 g getrocknete Tomaten
- 20 g Pinienkerne geröstet
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- Kochateliers Bouillabaisse-Salz „Mehr für´s Meer“
- Olivenöl

Hauptgang

Meerbarbe

Entdecke unser köstliches Rezept für Mediterrane Meerbarbe mit Spinat. Jetzt nachkochen und die Aromen des Mittelmeers erleben! | Kochateliers

So wird’s gemacht:

1. Den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Die fein geschnittenen Schalotten und den Knoblauch in etwas Butter anschwitzen, dann den Spinat, die Pinienkerne und die gehackten getrockneten Tomaten hinzugeben und mit Salz, sowie Muskat abschmecken. Die Filets auf der Hautseite zweimal leicht einschneiden und in Polenta wenden. Anschließend in Olivenöl auf der Hautseite bei mittlerer Temperatur braten, bis die Haut knusprig und das Fischfilet gar ist.