



# Kabeljau mit Kräuterkruste und Rahmspinat



Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Blattspinat	600 g
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Thymian, frisch	10 g
Toastbrot	2 Scheiben
Butter	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	200 ml

## Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und würfeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Toastbrot entrinden und ebenfalls fein hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. In einer Schüssel mit 3 EL weicher Butter, Kräutern und Toastbrotbröseln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne erneut erhitzen und im Bratensatz restliche Zwiebel ca. 1 Min. anbraten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und Sahne angießen. Ca. 2 Min. köcheln und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatgemüse in eine große oder 4 kleine Auflaufformen verteilen.
4. Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Auf den Spinat setzen und Kräuterkruste darauf verteilen. Im Ofen ca. 25 Min. garen.
5. Kabeljau mit Kräuterkruste und Rahmspinat aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Süßkartoffel-Pommes](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 452 kcal

---

Kohlenhydrate 32 g

---

Eiweiß 37 g

---

Ballaststoffe 4 g

---

Fette 18 g

---