Kabeljau mit Zitronenkruste auf Kartoffel-Gratin mit Spinat

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Blattspinat, tiefgefroren	500 g
Kartoffeln, vorw. festk.	750 g
Salz	
Butter	1 EL
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	100 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zitronen	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knäckebrot	3 Scheiben
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Margarine, vegan	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleine Auflaufform, Sieb

1. Kabeljau und Spinat am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen und Kartoffelscheiben ca. 5 Min. vorgaren. Spinat ca. 1 Min. mit zu den Kartoffelscheiben geben. Anschließend in ein Sieb abgießen und ausdrücken.

2. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln und Spinat in eine flache gefettete Auflaufform schichten. In einer Schüssel Sahne, Brühe, Salz und Pfeffer verquirlen und darübergießen. Im Backofen ca. 20 Min. vorgaren.

3. Inzwischen Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Röllchen schneiden. Knäckebrot grob zerbröseln. In einer Schüssel Knäckebrot Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Kräuter der Provence und Margarine verkneten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

4. Kabeljau waschen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Auf die Kartoffeln setzen, Zitronenmasse darauf verteilen und weitere ca. 20 Min. im Ofen garen. Kabeljau mit Zitronenkruste auf Kartoffel-Gratin mit Spinat vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	643 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	20 g