



Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Kabeljau

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Knoblauchzehen	1 St.
Blattspinat	500 g
Cherrytomaten	250 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Oliveöl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	200 ml
Zitronen	1 St.
Kabeljau-Rückenfilet	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Sieb, Küchenpapier

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 10 Min. garen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelende entfernen und in feine Ringe schneiden.
3. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und in eine Auflaufform geben. Mit Knoblauch, Spinat, Tomaten, Frühlingszwiebeln und 2 EL Oliveöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe ggf. anrühren und lauwarm über den Auflauf gießen.
4. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Kabeljau abwaschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft würzen. Auf den Auflauf legen und zusammen im Ofen ca. 10–12 Min. garen. Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Kabeljau auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	381 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	5 g