Seelachsfilet auf Zitronen-Spinat-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet, tiefgefroren	600 g
Zitronen	2 St.
Butter	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Blattspinat	400 g
Olivenöl	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, feine Reibe

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Eine Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Zweite Zitrone heiß abwaschen und Frucht in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Butter mit der Hälfte der Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft und Salz verkneten.

2. Seelachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine Alugrillschale legen, mit Zitronenscheiben belegen und Butter in Flöckchen darauf verteilen. Fisch auf dem heißen Grill ca. 12 Min. grillen. Oder im Backofen bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Min. backen.

3. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob zerzupfen. In einer Schüssel Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und übrige Zitronenschale mit Salz und Pfeffer verrühren. Spinat in der Schüssel mit dem Dressing vermengen und auf Tellern verteilen. Je 1 Fischfilet darauf anrichten, mit der Buttersauce aus der Grillschale beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Kürbisbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	277 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	14 g