

MARINE-STYLE CRISPY FILET MIT SPINAT UND OFENKARTOFFELN

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Marine-Style Crispy Filet

400 Gramm Kartoffeln

4 Esslöffel Olivenöl

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bündel Dill / Petersilie

400 Gramm Babyspinat

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

1 Zitrone



2 PORTIONEN



20 MIN



EINFACH

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Wasche und halbiere die Kartoffeln und verteile sie auf einem Backblech.

2. Kartoffeln vorbereiten

Verteile etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer über die Kartoffeln und backe sie für 20min im Ofen, bis sie braun und knusprig sind. Wende sie dabei gelegentlich. Schneide nun die Kräuter und verteile sie ebenfalls über die Kartoffeln.

3. Gemüse schneiden und anbraten

Zwiebel und Knoblauch hacken und in einer großen Pfanne in 1 Esslöffel Öl glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und bei ständigem Rühren anbraten, bis der Spinat klein ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Crispy Filets anbraten

Brate nun das Marine-Style Crispy Filet auf beiden Seiten in ca. 2-3 Esslöffel Olivenöl an, bis es gold-braun ist.

5. Servieren

Zum Schluss das Visch-Filet zusammen mit dem Spinat, den Bratkartoffeln und den restlichen Kräutern sowie einigen Zitronenscheiben servieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE