

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 8: „Buntbarsch mit Blattspinat und Gorgonzola“



Zutaten: 500 g Blattspinat (frisch oder gefroren)
 1 kg Buntbarsch gefroren (auch Tilapia genannt)
 200 bis 200 g Gorgonzola mit Mascarpone
 200 ml Milch oder Sahne
 1 bis 2 kleine Zucchini
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 Parmesan
 Gutes Olivenöl

Die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Anschließend den Spinat hinzugeben bis er aufgetaut oder bei frischem Spinat bis er zusammengefallen ist. Den Gorgonzola begeben und die Milch bzw. die Sahne einrühren und alles würzen.

Die Zucchini in Scheiben schneiden und die Scheiben in eine Auflaufform legen bis der Boden der Form bedeckt ist, anschließend pfeffern, salzen und mit Olivenöl beträufeln.

Den gefrorenen Fisch in die Form auf die Zucchinischeiben legen und über dem Fisch die Spinatmasse gleichmäßig verteilen. Den Parmesankäse reiben und über die Spinatmasse streuen. Die Auflaufform für ca. 25 bis 30 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben!

Guten Appetit!