



Maggi

Ofenfisch auf Blattspinat

Zutaten

- 300 Gramm Blattspinat, tiefgefroren Blattspinat, tiefgefroren
- 50 Gramm Zwiebeln Zwiebeln
- 300 Gramm Kabeljaufilets Kabeljaufilets
- 1 etwas Zitronensaft Zitronensaft
- 1 Esslöffel THOMY Reines Sonnenblumenöl THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 etwas Muskatnuss, gerieben Muskatnuss, gerieben
- 200 Milliliter Wasser Wasser
- 100 Gramm Sahne zum Kochen, 15 % Fett Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 1 Beutel Maggi Fix für Senfeier Maggi Fix für Senfeier
- 2 Esslöffel THOMY Delikatess-Senf mittelscharf THOMY Delikatess-Senf mittelscharf
- 1 etwas Salz Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen. Blattspinat auftauen lassen und ausdrücken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Kabeljau-Filets waschen und trockentupfen. Mit Salz leicht würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Darin die Zwiebelwürfel und den Blattspinat andünsten. Mit Muskatnuss abschmecken. Alles in eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) füllen. Die Kabeljaufilets darauflegen.
4. Den Bratsatz mit Wasser und Sahne ablöschen, Maggi Fix für Senf-Eier einrühren und aufkochen. THOMY Delikatess-Senf einrühren und die Sauce über die Fischfilets in der Auflaufform gießen, dabei den Blattspinat vollständig mit Sauce bedecken. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	16 g
Energie	425.3 kcal
Fett	22.8 g
Ballaststoff	4.5 g
Protein	36.5 g
Gesättigte Fette	9.6 g
Natrium	701.4 mg
Zucker	7 g

🕒 42 Minuten

⊕ 4 Portion