

Rezeptideen mit Albaöl Olive



Gebratener Steinbeißer auf Blattspinat

Zutaten

(für 4 Portionen)

12 Strauchtomaten (250 g)
1 – 2 TL Meersalz
4 Steinbeißerfilets, je etwa 160 g
1 kleiner Thymianzweig
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
500 g frischer Blattspinat
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
6 EL Albaöl Olive
4 TL geröstete Pinienkerne

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
375 Kalorien
24 g Fett
35 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate (<0,5 BE)
64 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

Zubereitung

Das Meersalz und 2 EL Albaöl Olive in eine Auflaufform geben und die Tomaten darin kurz schwenken. Ofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Auflaufform bis zum Anrichten (20 – 25 Minuten) in den Ofen schieben.

Den Spinat verlesen, dicke Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Die Steinbeißerfilets unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Albaöl Olive in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten 1½ – 2 Minuten zusammen mit dem Thymianzweig anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den Tomaten im Ofen warm stellen.

In derselben Pfanne noch einmal 2 EL Albaöl Olive erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebel goldgelb anschwitzen. Dann den Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Pfanne kurz mit einem Deckel verschließen (so fällt der Spinat leichter zusammen). Nach einer Minute den Deckel wieder entfernen und auf 4 vorgewärmten Tellern zusammen mit den Fischfilets und Kirschtomaten anrichten.

Mit dem restlichen Albaöl Olive aus der Pfanne beträufeln und die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.

Tipp

Um zu vermeiden, dass der Spinat matschig wird, sollte die Garzeit nicht mehr als 1 Minute betragen.

Zu den Steinbeißerfilets mit Spinat passen Reis oder knusprige Baguettes.

Albaöl® Olive

Hitzestabile Rapsöl-Olivenöl-Zubereitung – perfekt nicht nur zum Braten

Weitere Informationen unter: www.albael.de