

Schollenfilet mit Tomatensauce und Spinat

Zutaten:

für 4 Personen

8 Schollenfilets;
Olivenöl
1 Dose Fleischtomaten
1200g Frischer Spinat
4 Schalotten; sehr fein gehackt
4 Knoblauchzehen durchgepresst
Salz
Pfeffer
Zitronen

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Schollen erst salzen, pfeffern und mit Zitrone würzen, nicht panieren!

Die Dosentomaten in ein Sieb geben. Den Saft anderweitig verwenden. Von den Tomaten den Strunk und die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Anschließend mit der Hälfte der Schalotten in Olivenöl 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Spinat Stiele und Strünke entfernen, gründlich waschen und trocknen.

Die Knoblauchzehen mit den restlichen Schalotten in Olivenöl andünsten und den Spinat begeben. Noch etwa 4-5 Minuten garziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun erst die Schollenfilets in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 2 Minuten braten.

Die Schollen mit dem Tomatenfleisch und Spinat servieren.

Dazu passen neue Kartoffeln und ein trockener Weißwein.