



Flusswespflanzerl mit Frühkartoffeln und cremigem Spinat

Zutaten (für vier Portionen)

600 g Welsfilet
je 30 g feine angeschwitzte Würfel von Karotten, Lauch, Sellerie
50 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
1 1/2 EL gehackte gemischte Kräuter
1 Ei
1 Eigelb
1 1/2 Scheiben Dreikorntoast (gewürfelt)
1 EL Olivenöl
120 g abgeschmolzene Zwiebelwürfel
60 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
280 g blanchierter gehackter Spinat
1 1/2 EL Schmand
Salz, Pfeffer

Beilage:

300 g Frühkartoffeln
5 g Butter
1 Rosmarinzweig

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Welsfilet in zunächst in Streifen, anschließend in kleine Würfel schneiden, Ei und Eigelb zufügen, feine angeschwitzte Würfel von Karotten, Lauch, Sellerie und Zwiebeln sowie gehackte gemischte Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Würfel von Dreikorntoast daruntermischen, Masse anziehen lassen – danach von der Masse Pflanzerl formen.

Pflanzerl in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb anbraten, mit etwas Rosmarin aromatisieren. Zwiebelwürfel (60 g) in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, blanchierten, gehackten Blattspinat zugeben, etwas Schmand zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Frühkartoffeln kochen, abschütten, schälen, längs halbieren, in aufgeschäumter Butter kurz anschwanken, würzen, cremigen Spinat als Bett auf flachem Teller anrichten, Pflanzerl daraufsetzen, abgeschmolzene Zwiebelwürfel darauf anhäufen, Kartoffeln daneben anrichten, Pflanzerl mit Chilifäden garnieren.

Nährwert pro Portion

448 kcal – 27 g Fett - 31 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate – 2 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch.