

Zander auf Tomatenspinat



Zutaten für 1 Portion

- 300 g frischer Blattspinat (oder 200 g TK-Spinat)
- 100 g Kirschtomaten
- 1/2 Zwiebel
- 1 kl Knoblauchzehe
- 1-2 EL Feines Rapsöl
- Salz, Cayennepfeffer,
- etwas Muskat (entspr. EP)
- 1 Zanderfilets à 150 g
- 1 Ei

Zubereitung

Blattspinat verlesen, von groben Stielen befreien, gründlich waschen, in einem großen Sieb abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen, halbieren oder vierteln, dabei die Ansätze der Stängel entfernen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen, die halbe Zwiebel und den Knoblauch würfeln, in etwas heißem Rapsöl bei mittlerer Hitze anschwitzen lassen. Spinat nach und nach dazugeben, zusammenfallen lassen. Zum Schluss die Kirschtomaten zufügen und alles in ca. 5 Minuten gar dünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer herzhaft würzen, ggf etwas frisch geriebenen Muskat hinzugeben (entspr. EP).

Zanderfilet abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Ei verquirlen und das Filet darin wälzen. Das Ei etwas abtropfen lassen. In dem restlichen heißen Rapsöl von beiden Seiten 2 Minuten goldbraun braten. Zanderfilets auf dem Spinat anrichten.

Spinat – zartes Gemüse mit starker Wirkung

Fällt Ihnen bei Spinat auch sofort der Komikheld Popeye ein? Ihm verlieh eine Dose davon sofort übermenschliche Kräfte. Zugegeben, dass kann Spinat nun wirklich nicht. Aber in Popeyes Gemüse steckte schon immer etwas Wahres, ja wahrhaft Gesundes! Das zart wachsende Blattgemüse ist zum Beispiel reich an Vitamin C, B-Vitaminen, Pro-Vitamin A, Calcium und Kalium.

Spinat stimuliert den Stoffwechsel, dafür sorgen unter anderem die Mineralstoffe Zink und Mangan. Kobalt, Eisen, Folsäure, Chlorophyll und Kupfer fördern die Blutbildung und den Muskelaufbau. Also hatte Popeye im Grunde doch recht! Spinat ist nicht nur besonders gesund, sondern schmeckt auch gut.

Foto: UFOP

