

# Kabeljau-Spinatgratin

---

Gesamtzeit: 30 min.  
Portionen: 4



## Zutaten:

600 g Kabeljaufilet  
450 g Rahmspinat (TK)  
2 Knoblauchzehen  
0,5 Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
50 g Butter  
Muskatnuss, gemahlen  
300 ml Sauce Hollandaise  
Muskatnuss, gemahlen

## Anweisungen:

Spinat auftauen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen, klein hacken oder durch eine Presse drücken.  
Kabeljaufilet unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.  
Den Fisch in acht gleich große Stücke schneiden, mit 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst) beträufeln und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.  
Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin anschwitzen.  
Den gut ausgedrückten Spinat hinzufügen und 3-4 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.  
Den Spinat in eine gefettete Auflaufform geben und die Fischfilets darauf verteilen.  
Die Sauce Hollandaise darüber gießen und den Kabeljau-Spinatgratin im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 20 Minuten backen.