

Gebratener Fisch auf Spinatcrêpe

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

6 Tranchen Fisch à ca. 160 – 180 g

Sauce

1 Schalotte
2 Champignons
1 Stange Sellerie
1 EL Butter
2 dl Fischfond
1 dl Geflügelfond
150 g Blattspinat
½ dl Milch
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Crêpes

2 Eier
6 EL Mehl
4 dl Milch
1 EL Erdnussöl
Bratbutter zu Braten



Zubereitung:

Für die Sauce Schalotte hacken. Champignons und Sellerie klein schneiden. Zusammen in Butter glasig dünsten. Mit Fisch- und Geflügelfond ablöschen. Bei starker Hitze ca. 5 Minuten auf 1/3 einkochen. Vom Spinat 40 grosse, schöne Blätter beiseite stellen. Restlichen Spinat und Milch zur Sauce geben. Aufkochen. Im Mixer ca. 2-3 Minuten fein pürieren. In eine neue Pfanne sieben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Für die Crêpes alle Zutaten bis und mit Öl verrühren. Salzen und Pfeffern und anschliessend 10 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Bratpfanne (Durchmesser 18 cm) erhitzen. Mit Bratbutter leicht einfetten. Pfanne zur Seite stellen. 10 Spinatblätter kreisförmig hineinlegen und Pfanne wieder erhitzen. ¼ der Crêpemasse über den Spinat in die Pfanne giessen. Durch Schwenken der Pfanne gleichmässig dünn verteilen. Bei schwacher Hitze ca. 1-2 Minuten stocken lassen. Crêpe mit einem Holzspachtel wenden und kurz fertig backen. Auf die gleiche Weise weitere 3 Crêpes backen. Ofen auf 160°C vorheizen.

Fisch kalt abspülen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern. In wenig heisser Bratbutter rundum anbraten. Ca. 5-8 Minuten im Ofen garen. Inzwischen die Sauce aufkochen. Crêpes auf vorgewärmten Tellern verteilen. Fisch darauf anrichten. Sauce mit dem Pürierstab schaumig mixen, daneben giessen und sofort servieren.