



Fischgratin

mit Ananas-Spinat-Reis

Zutaten:

200 Gramm	Wildreismischung
400 Gramm	frisches Fischfilet
1 unbehandelte	Zitrone
500 Gramm	Blattspinat
3 Scheiben	frische Ananas
¼ Teelöffel	Piment
1Prise	Zimt
4 Esslöffel	Butter
200 Gramm	Crème Fraîche
weißer Pfeffer	frische Muskatnuss Salz

Zubereitung:

1. Die Wildreis-Mischung nach Packungsangabe zubereiten, bei milder Hitze ausquellen lassen (dauert etwa 45 Min.)
2. 2Inzwischen- die Fischfilets in 8 Stücke schneiden, leicht salzen, mit Pfeffer und Muskat würzen
3. Die Zitrone heiß abwaschen und trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen
4. Die Fischfilets mit etwa 2 EL Zitronensaft beträufeln, ziehen lassen
5. 3Den Blattspinat waschen und verlesen. Tropfnass in einen heißen Topf geben, zusammenfallen lassen, dabei ab und zu wenden
6. Gut abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft würzen
7. 4Die Ananasscheiben vierteln, die Schale und den harten Strunk entfernen
8. Das Fruchtfleisch in winzige Würfelchen schneiden
9. Unter den fertig ausgequollenen Reis mischen
10. Mit der abgeriebenen Zitronenschale, Pfeffer, Muskat, Piment und 1 Prise Zimt würzen
11. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit 2 EL Butter austreichen
12. Eine Lage Reis in die Form füllen
13. Eine Schicht Spinat darauf verteilen, die Hälfte der Fischfilets auf den Spinat legen und mit Crème fraîche bestreichen
14. Als nächstes wieder Reis einfüllen
15. Alle Zutaten in dieser Reihenfolge einschichten
16. Mit Reis abschließen, die restliche Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen
17. Die Form mit einem gut schließenden Deckel oder mit Alufolie abdecken
18. Auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben (Gas Stufe 3) und etwa 15 Min. garen

Tipp Für dieses Rezept eignen sich Rotbarsch oder Kabeljau, aber auch besonders edle Sorten wie Lotte (Seeteufel)

Zubereitungszeit: etwa 1 Std > 15 Min Pro Portion: 2700 kJ / 640 kcal