Fisch auf Gemüsebett

Zutatenliste:

500 g	Karotten
500 g	Kartoffeln
600 g	Spinat aufgetaut
150 g	Crème fraîche
450 g	Fischfilet, z.B. Seelachs, Pangasius
100 g	Mehl
30 g	Butter
30 ml	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
	Dill
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Karotten und Kartoffeln schälen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und in Salzwasser bis zur gewünschten Konsistenz kochen. Danach das Gemüse abseihen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Währenddessen den aufgetauten Spinat mit Crème fraîche bei niedriger Hitze erwärmen, dabei gelegentlich umrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Von der Zitrone die Haut schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
4. Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen, salzen, pfeffern und im Mehl wenden.
5. Butter und Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Fischfilets auf Seite einige Minuten braten.
6. Knoblauch leicht andrücken und in die Pfanne geben.
7. Mit einem Löffel ein paar Mal heißes Bratenfett über den Fisch gießen.
8. Fischfilets auf Cremespinat anrichten. Mit Karotten- und Kartoffelwürfeln belegen und mit Zitronenscheiben, Dill und Pfeffer garnieren.