

Wir servieren  
Ihnen Kuchen  
für Gourmets

*La Cuisine*  
**KÜCHENSTUDIO**

74889 Sinsheim  
Lange Straße 22  
Tel. 07261-13010

## Schollenfilet auf Blattspinat

### Rezept-Info:

Personenzahl: 2 Stück  
Menü: Hauptgericht  
Zubereitungszeit: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

### Zutaten:

|        |   |           |                       |
|--------|---|-----------|-----------------------|
| 300 g  | Schollenfilet                           | 2 El.     | Zitronensaft          |
| 1      | Zwiebel, fein gehackt                   | 20 g      | Butter                |
| 300 g  | Blattspinat (TK)                        |           | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 20 g   | Butter                                  | 20 g      | Mehl                  |
| 250 ml | Gemüse- oder Rindfleischbrühe (instand) | 2 – 3 El. | Weißwein              |
| 1      | Eigelb                                  | 100 ml    | Sahne                 |
| 150 g  | Gouda, gerieben                         |           |                       |

### Zubereitung:

Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit 600 Watt in etwa 6 Minuten auftauen, gut auspressen. Die Butter in einem Topf auf der Kochstelle erhitzen, die Zwiebel goldgelb dünsten, den Spinat hineingeben und zugedeckt etwa fünf Minuten garen. Die restliche Butter schmelzen, das Mehl hineingeben, verrühren. Unter Rühren Brühe und Wein zufügen, aufkochen lassen. Den Käse und das mit Sahne verquirlte Eigelb unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Spinat in eine Auflaufform geben. Die Schollenfilets darauflegen, mit Soße übergießen und offen mit 450 Watt + Grill (Stufe 3, vorgeheizt) in etwa 10 Minuten garen. Dazu: Salzkartoffeln oder Baguette.

Guten Appetit wünscht das Team von La Cuisine. [www.lacuisine.de](http://www.lacuisine.de)