

Seelachsfilet auf Sesam-Blattspinat

Zutaten: für 4 Personen

- 4 Seelachsfilet (oder jeder anderer Fisch)
- 400 g Blattspinat (gefroren)
- 3 EL Sesam
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer, Muskatnuss
- Rapsöl
- 1 Ei



Zubereitung:

- Blattspinat vorsichtig bei mittlerer Hitze auftauen, mit Sesam, Salz und Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauch würzen
- Ei verschlagen, salzen und pfeffern, evtl. etwas Paprikapulver hinzu
- Fischfilet durch das Eigemisch ziehen und in heißem Rapsöl beidseitig je 4 Minuten kurz anbraten
- Evtl. mit Salat servieren

Fischeiweiß und Hühnereiweiß haben eine hohe Bioverfügbarkeit für Ihren Körper. Das Eiweiß ist dem des Menschen am Ähnlichsten und somit am besten verwertbar.

Und nun gutes Gelingen!