

## Leckeres aus dem Ofen!

# Steinbeißer unter der Tomatenkruste

### Zutaten für 2 Portionen

400 g Steinbeißerfilet	100 g Pinienkerne
100 g getrocknete Tomaten, gehackt	1 Chillyschote klein
1 Tomate, fein gewürfelt	500 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
1 Schalotte, gewürfelt	0,1 l Crème fraiche
1 Knoblauchzehe	Basilikum
50 g Parmesan	Salz, Pfeffer, Muskat
	Zitrone, Olivenöl,

### Zubereitung

Schalottenwürfel, Knoblauch und getrocknete Tomaten in Olivenöl anschwitzen, Tomatenwürfel zugeben und leicht einkochen lassen. Die Tomatenmasse abkühlen lassen und mit 50 g Pinienkernen und dem Parmesan fein mixen.

Zwiebelwürfel und etwas Chilly in Olivenöl leicht anschwitzen. Den Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Jetzt mit Crème fraiche binden und in eine Auflaufform geben. Den Ofen auf 180°C Oberhitze vorheizen.

Steinbeißerfilets leicht mit Zitrone und Salz würzen und auf den Spinat legen. Den Steinbeißer mit Basilikumblättern belegen und die Tomatenmasse darüber streichen. Je nach Stärke der Fischfilets 8-10 Minuten im Ofen garen.

Die restlichen Pinienkerne in der Pfanne leicht rösten und über das Fischfilet streuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker  
Hecker's Fischkontor