

Knusprig paniierter Fisch mit Blattspinat

400 g	Kabeljaufilet (TK)
	Salz
4 EL	Chia-Samen
4 EL	Sesam-Samen
40 g	Öl (z.B. Kokosöl nativ)
600 g	Blattspinat, (TK)
2	Zwiebeln
3 Zehen	Knoblauch
20 g	Oliveneröl
	Salz
	Muskat



Spinat

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl anschmoren

Spinat (nicht aufgetaut) und etwas Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fisch

Fischfilet auftauen lassen und mit etwas Zitronensalz würzen.

Sesam und Chia auf einem Teller mischen und den feuchten Fisch damit panieren.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin braten. Jede Seite ca. 2 - 3 Minuten.

lecker, aber sehr milder, naturbelassener Fischgeschmack