



Seelachsfilet auf Zitronen-Spinat-Salat

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------------|-------|
| Seelachsfilet, tiefgefroren | 600 g |
| Zitronen | 2 St. |
| Butter | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Blattspinat | 400 g |
| Olivenöl | 3 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, feine Reibe

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Eine Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Zweite Zitrone heiß abwaschen und Frucht in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Butter mit der Hälfte der Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft und Salz verkneten.
2. Seelachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine Alugrillschale legen, mit Zitronenscheiben belegen und Butter in Flöckchen darauf verteilen. Fisch auf dem heißen Grill ca. 12 Min. grillen. Oder im Backofen bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Min. backen.
3. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob zerpfeifen. In einer Schüssel Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und übrige Zitronenschale mit Salz und Pfeffer verrühren. Spinat in der Schüssel mit dem Dressing vermengen und auf Tellern verteilen. Je 1 Fischfilet darauf anrichten, mit der Buttersauce aus der Grillschale beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Kürbisbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 277 kcal |
| Kohlenhydrate | 7 g |
| Eiweiß | 31 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 14 g |