

Merluza auf Spinat und Kartoffeln

Spanien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 800...900g Merluza (4 Fisch-Tranchen), mit Knochen oder als Filets
- 500g frischer Spinat (zur Not auch tiefgefrorener Blattspinat ohne Zutaten)
- gut 1kg Kartoffeln
- 4 grosse Karotten
- 10 entsteinte Oliven
- 8 Cherrytomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Chillipulver (z.B. Piment d'Espelette)
- Salz (Fleur de Sel)
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 1dl Rotwein
- Olivenöl

Vorbereitung:

- Die Fischtranchen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit etwas Olivenöl einreiben.
- Die Kartoffeln schälen und längs vierteln.
- Die Karotten schälen und längs halbieren.
- Die Zwiebel in Ringe schneiden und vereinzeln.
- Den Knoblauch klein hacken.
- Oliven und Tomaten halbieren.

Zubereitung:

- Den Blattspinat wenige Minuten im Wasser kochen bis er zusammenfällt. Im Sieb abtropfen.
- Die Kartoffelschnitze in der Bratpfanne im Olivenöl golden anbraten (ca. 10 Minuten), so dass sie nach den 20 Minuten im Ofen dann ganz gar sind.
- Die Karotten ca. 10 Minuten im Wasser knackig kochen und dann noch kurz mit den Kartoffeln im Öl braten.
- Eine ofenfeste Auflaufform nehmen und zuunterst die vorgebackenen Kartoffeln und Karotten verteilen. Darüber den Spinat, den Knoblauch und die Zwiebelringe verzetteln.
- Mit reichlich Piment d'Espelette und Fleur de Sel würzen.
- Die Fischtranchen über dem Gemüse verteilen.
- Halbierete Oliven und Cherrytomaten obenauf verteilen.
- Zuletzt etwas Rotwein über die Fische giessen.
- Im 220°C heissen Ofen bei Umluft und Obergrill ca. 20 Minuten backen.

Tipp:

- Die Merluza-Tranchen haben einen Knochen in der Mitte mit Gräten. Der Fisch lässt sich auf dem Teller aber sehr gut ablösen. Alternativ gibt es auch Merluza Filets zu kaufen.

- Der weltweit verbreitete und relativ preisgünstige Merluza heisst auf deutsch Seehecht.
- Ein währschaftes Gericht, weshalb auch der schwere Rotwein gut dazu passt.

