

---

## SEEZUNGENFILETS MIT SPINAT UND DÖRRTOMATEN

---



Foto gemacht vor dem Garen im Ofen.

---

### Zutaten

für 2 Personen  
ca. 400 g Blattspinat, gerüstet +  
gewaschen  
1-2 Frühlingszwiebeln  
3 EL natives Olivenöl extra  
4 Seezungenfilets  
2 EL Olivenpaste  
8 getrocknete, eingelegte Tomaten  
1 Bund Petersilie, fein geschnitten  
2 dl Weisswein  
Salz und Pfeffer nach Belieben

---

### Und so wird es gemacht ;-)

1 Den Spinat im eigenen Saft dämpfen und in sich zusammen fallen lassen. In einem Abtropfsieb auskühlen lassen.

---

2 Die Frühlingszwiebel fein schneiden und in eine Form mit Deckel geben, das Olivenöl darüber giessen.

---

3 Den Spinat in die Form legen und den Backofen vorheizen auf 190°.

---

4 Die Seezungenfilets der Länge nach halbieren, mit etwas Olivenpaste bestreichen und 1 getrocknete Tomate dazulegen, einrollen und mit dem Verschluss nach unten, in den Spinat legen.

## Tipp

---

Ich koche dazu gerne Reis.

## Backen

---

180 ° Grad, ca. 30 Minuten

## Und weiter ...

---

5 Den Weisswein darüber giessen und mit Petersilie bestreuen, salzen und pfeffern.

---

6 Im Backofen mit geschlossenem Deckel garen.

---

7 In der Zwischenzeit die Beilage zubereiten.

---

8 Servieren.

## Küchen-Philosophie

---

Nach dem Pilzragout setzt sich der Pilzsammler satt in einen Sessel und blättert etwas im Pilzhandbuch. Plötzlich wird er blass und lässt das Buch fallen. Da fragt sein Tischnachbar besorgt, was denn los sei. Er stöhnt: "Jetzt kann uns nur noch ein Druckfehler retten." Verfasser mir unbekannt