

Gebratener Tilapia mit Spinat

Gebratener Tilapia mit Spinat

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Menu: [19.01.2022](#)

Creation: [Markus Gautschi](#)

Zutaten für 4 Personen:

Für das Pesto:

125 g frischer junger Spinat
1 Knoblauchzehe
40 g frisch geriebener Parmesan
2 TL Kapern
50 g gehackte Haselnüsse
100 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch

4 Tilapiafilets à ca. 180 g
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 EL Mehl
3 EL Olivenöl
Chiliflocken

Zubereitung

1. Für das Pesto den Spinat waschen, trocken tupfen und putzen. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Die Kapern abtropfen lassen. Den Spinat, Knoblauch, Parmesan, Kapern und Nüsse im Mixer mit etwas Öl fein pürieren. Dabei Öl einfließen lassen bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in kleine Schälchen füllen.
2. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie dünn mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten. Die Fische auf Tellern oder eine Platte anrichten, mit Chiliflocken bestreuen und dazu das Pesto reichen. Mit Babyspinat und Zitronenscheiben garniert servieren.

Creation Markus Gautschi / www.eatsmarter.de