

GEBRATENER SKREI CHORIZO & SPINAT

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

4 Norwegische Skreifelets à ca. 160 Gramm
 3 Kleine Chorizo (pikant)
 800g Baby-Spinat
 350g Tomate, gehackt
 1 Rote Paprikaschote
 2 Schalotten
 4 Knoblauch Zehen
 100 ml Olivenöl
 150 ml Weißwein trocken
 Salz & Pfeffer



➤ **Zutaten vorbereitet zurecht legen**



➤ **Paprika, Schalotten & Knoblauch in feine Würfel schneiden**



- **Gewürfeltes Gemüse mit Olivenöl in einen Stieltopf anschwitzen**
- **Mit Weißwein ablöschen**
- **Tomaten (ohne Haut) in kleine Würfel schneiden und hinzugeben**
- **Bei kleiner Stufe 5 Minuten leicht köcheln lassen**
- **Sauce vom Herd nehmen und abgedeckt warm stellen**



- **Chorizo in grobe Würfel schneiden**
- **Skreifelets mit Salz & Pfeffer würzen**
- **Olivenöl in einer (ofenfesten) Pfanne erhitzen und die Skreifelets auf der Haut anbraten**
- **Chorizo zum Fisch mit in die Pfanne geben und beides zusammen ca. 3 Minuten bei 180 Grad im Backofen fertig garen**
- **Vorbereiteten Baby-Spinat in Olivenöl & Knoblauch kurz in einer Pfanne heiß schwenken (ca. 2-3 Minuten)**



- **Sauce auf (vorgewärmten) Tellern in der Mitte verteilen**
- **Danach Fisch & Chorizowürfel auf der Sauce platzieren**
- **Spinat nach Belieben auf dem Teller garnieren**