

Rezeptvorschlag

Seelachs mit gelben Schälernbsefladen und Spinat
Eigene Kreation von Personal Trainer Wolfgang Hoffmann

Kurzfassung

Seelachs mit gelben Schälernbsefladen und Spinat ist eine eigene Kreation die hervorragend als Gericht nach einem Fitness-Training geeignet ist. Gelbe Schälernbse haben einen Proteingehalt von ca. 21% und 1,6 Gramm Fett/ 100 Gramm und 12 Gramm Ballaststoffe. Dazu sind sie reich an Magnesium und Zink. Pantothensäure 15%, Eisen 4mg. Spinat ist reich an essentiellen Aminosäuren, die die Muskulatur schützen. Seelachs enthält ebenfalls viele Proteine und Omega 3 Fettsäuren.

Zutaten

150 Gramm Schälernbse
1 Ei
2 Stiele Lauchzwiebeln
250 Gramm Blattspinat
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
2 Stück Seelachsfilet

Zubereitung

Kochzeit Schälernbse ca. 90 Minuten ungesalzen
Danach sehr gut abtropfen lassen, mit einem Ei in eine große Schüssel geben und pürieren, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss und gehackte Lauchzwiebeln dazu geben. Ca. gestrichene 2 El Paniermehl hinzugeben. Danach den Fladen mit feuchten Händen formen. Den Fladen auf mittlerer Hitze von beiden Seiten leicht braun und cross in Butter anbraten.
Die rote Zwiebel und die beiden Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Den Spinat mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einem Topf ca 15 Minuten auf ganz kleiner Flamme köcheln lassen. Den Seelachs in Mehl wälzen und leicht anbraten. Wenn der Spinat fertig gegart ist und NICHT mehr auf der

Flamme steht, dann erst 2 EL Olivenöl hinzugeben und verrühren. Olivenöl verträgt keine Temperaturen über 120C°, da es sonst in Transfette zerfällt. Für den Seelachs empfehlen wir Sahnemeerrettich. Alle Nährwertangaben sind grob gerechnete Überschlagswerte aus den Nährwertangaben der Hersteller.

Vorbereitungszeit Angabe der Zeit mit Min. / Std. oder Tage
Garzeit Angabe der Zeit mit Min. / Std. oder Tage
Gesamtzeit Angabe der Zeit mit Min. / Std. oder Tage
Personenzahl Personen
Angabenmenge

Kalorien Kcal bezogen auf Angabenmenge
Eiweiss g bezogen auf Angabenmenge
Kohlenhydrate g bezogen auf Angabenmenge
Fett g bezogen auf Angabenmenge

